

Recette de cuisine



LA TAPENADE D'OLIVES NOIRES

Septembre 2022



By Question des Qi Libres

Série N°2

LA TAPENADE D'OLIVES NOIRES

*Les ingrédients
pour 6 personnes*

250g d'olives noires dénoyautées
6 filets d'anchois à l'huile
3 c à c de capres au vinaigre
10 cl d'huile d'olives
1 gousse d'ail

Ustensiles

- Pèse aliments
- 1 mixer
- Du papier absorbant
- 1 cuillère en café
- 1 fourchette
- 1 couteau
- 1 Bol
- dénoyauteur



LA TAPENADE D'OLIVES NOIRES

Préparation

- 1- Hacher les olives au couteau
- 2- Peler une gousse d'ail
- 3- Egoutter les filets d'anchois et les sécher à l'aide du papier absorbant.
- 4- Emietter les filets d'anchois
- 5- Egoutter les câpres
- 6- Mettre le tout dans le bol du mixer et mixer.
- 7- Ajouter les 10 cl d'huile d'olive à la préparation afin d'obtenir une pâte souple.
- 8- Réserver au frais 2h

Servir frais sur de petites tranches de pain frais
ou avec des crudités en apéro ou en entrée

LA TAPENADE D'OLIVES NOIRES



Bon appétit !!!!!

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

Les versions téléchargeables en PDF

sur mon site web :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres