



POTIRON ET YAOURT ÉPICÉE À TARTINER



QimiQ AVANTAGES

- Préparation simple et rapide
- Consistance agréablement crémeuse avec moins de matières grasses
- Rehausse le goût des autres ingrédients



10



simplement

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS

500 g QimiQ Base crème, non réfrigéré

400 g Courge

Sel et poivre

80 ml Huile d'olive

100 g Yogourt nature

2 pincée Cannelle

2 pincée Épices pimentés

2 pincée Noix de muscade, moulues

1 Citron(s), le jus

PRÉPARATION

1. Peler le potiron et le couper en cubes. Faire mariner avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive et mettez dans une casserole. Couvrir et laisser mijoter dans le four à 160 ° C jusqu'à tendreté. Mélanger la préparation et laisser refroidir.
2. content not maintained in this language