



**CPAS
CHARLEROI**

Recettes de tartinades végétales

Recette n°1 :

1 cs de pois chiches	basilic
1 cs de lentilles	ail
1 cs de carotte	sel et poivre
Pistaches	jus de citron
Germe mix	huile de noix
Menthe fraîche	persil

Recette n°2 :

1 cs de betteraves	1 cs de pistache
1 cs de carottes	menthe fraîche
1 cs d'aubergines	paprika
1 cs de courgettes	persil
1 cs de lentilles	sel et poivre
2 cs d'huile d'olive	

Recette n°3 :

1 cs de pois chiches	ciboulette
1 cs d'amandes	pistache
1 cs de carottes	sel et poivre
1 cs de courgette	quelques gouttes de citron
2 cs d'huile de noix	2 gousses d'ail
Persil	