



TARTINADES ET CHIPS DE LÉGUMES



biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



TARTINADE AU CHÈVRE ET À LA TAPENADE D'ALGUES



DIFFICULTÉ



PRÉPARATION
10 MIN



POUR
4 PERSONNES

Ingédients : 2 oignons, 2 cs d'huile d'olive Biocoop, 2 cs câpres au vinaigre, 1 botte de persil, 20 g de tartare d'algues, 4 cornichons aigre-doux, 50 g de fromage de chèvre frais, sel, poivre.

- 1** Faire fondre les oignons épluchés et finement hachés avec un filet d'huile d'olive.
- 2** Mélanger les oignons, les câpres, les cornichons, le persil plat et le tartare d'algues. Ajouter un filet d'huile d'olive, le fromage de chèvre frais et mélanger. Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 3** Servir avec les chips de légumes.



TARTINADE AU TOFU ET OLIVES VERTES

DIFFICULTÉ



PRÉPARATION
10 MIN



POUR
6 PERSONNES

Ingédients : 200 g de tofu soyeux, 200 g d'olives vertes dénoyautées, 1 gousse d'ail, curcuma, thym, sel, poivre

- 1** Égoutter les olives et le tofu.
- 2** Peler la gousse d'ail.
- 3** Mixer tous les ingrédients.
- 4** Servir avec les chips de légumes.

Astuce : saupoudrer la tartinaide de chips de légumes.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102

Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 10/2021.



Tous les papiers
se trient et
se recyclent