

Tartinade de légumes



🌱 Tartinade onctueuse au bon goût de tomates et ail

INGREDIENTS	% POURCENTAGE
HUILE DE TOURNESOL	9,90%
HI-SMOOTH	0,30%
CITRI-FI® 100M40	1,00%
TOMATE PULPE	39,00%
PURÉE DE TOMATES 7%	5,70%
TOMATES SÉCHÉES CONFITES	1,00%
CAROTTE SURGELÉE	10,00%
GRAINES DE TOURNESOL GRILLÉES	9,70%
OIGNON FRAIS	8,00%
AIL SURGELÉ	6,00%
AIL EN POUDRE	2,00%
PAPRIKA	0,10%
JUS DE CITRON	1,50%
SIROP D'AGAVE	4,80%
SEL	1,00%



PRÉPARATION

- 1-Prémélanger dans un bol les fibres et l'huile.
- 2-Dans le bol du Thermomix®, incorporer la betterave, la moutarde, les graines de tournesol et le basilic puis affiner la préparation à vitesse 6 (3000 rpm) pendant 30 s.
- 3-Incorporer les liquides, le prémélange Huile + Fibres et le sel puis homogénéiser la préparation pendant 4 min à vitesse 4 (1000 rpm)
- 4-Pasteuriser la préparation sous agitation.

Tartinade de légumes



Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	821	kJ
	196	kcal
Matières grasses	15,2	g
dont acides gras saturés	1,8	g
Glucides	10,5	g
dont sucres	7,5	g
Protéines	3,1	g
Sel	1,2	g
Fibres	2,9	g



CITRI®FI 100M40

Fibre fonctionnelle d'agrumes

- ✦ Grande rétention d'eau
- ✦ Apport de texture

HI-SMOOTH

Fibre fonctionnelle de lin

Agent naturel de texture et de suspension

- ✦ Apport de brillance et de texture
- ✦ Apport d'onctuosité et de nappant

