

Tartinable tomates séchées et avocat BIO



♥ Recette crémeuse, gourmande, sans additifs et parfaite pour vos apéritifs sur du pain grillé ou des crackers

INGREDIENTS	% POURCENTAGE
HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA*	9,00%
TOMATES SECHÉES CONFITES*	20,00%
PURÉE DE TOMATES 7%*	16,50%
AVOCAT SURGELÉ*	10,65%
PATATE DOUCE SURGELÉE*	10,00%
ECHALOTE SURGELÉE*	2,40%
BASILIC FRAIS*	0,85%
AIL EN POUDRE*	0,50%
MÉLANGE ITALIEN - DUCROS	0,50%
SUCRE*	1,00%
SEL*	0,70%
HI-SHIELD COMPLEX FE	0,70%
CITRI-FI® 400M40*	0,50%
EAU	25,20%
JUS DE CITRON*	1,50%

*Ingrédients issus de l'agriculture biologique



1-Dans le bol du Thermomix®, incorporer l'huile d'olive, les légumes, et les herbes aromatiques. Laisser mijoter à 90 °C pendant 5 min sous faible agitation.

2-Prémélanger les ingrédients en poudre avec la CITRI-FI 400M40 et incorporer le mélange dans la préparation à 500 rpm pendant une minute.

3-Incorporer les ingrédients liquides et réaliser l'émulsion.

4-Affiner la préparation à vitesse 6 pendant 10 s pour obtenir une pâte à tartiner.

5-Pasteuriser la préparation et conditionner dans des bocaux.

PRÉPARATION

Tartinable tomates séchées et avocat



CITRI-FI® 400M40



Fibre d'agrumes fonctionnelle bio

- ✦ Apport de texture et de corps en bouche
- ✦ Stabilisation de l'émulsion
- ✦ Remplacement d'additifs
- ✦ Amélioration de l'image de produit

Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Énergie	623	kJ
	149	kcal
Matières grasses	12,3	g
dont acides gras saturés	1,7	g
Glucides	6,8	g
dont sucres	3,9	g
Protéines	1,6	g
Sel	1,4	g
Fibres	2,9	g



AMÍ
INGRÉDIENTS