

Crème à Tartiner aux graines de lin et aux olives



Ingrédients

100 g d'olives
4 càs de graines de lin
2 càs de graines de tournesol
1 grosse échalote
2 gousses d'ail
Herbes fraîches (ciboulette, persil, sauge etc)
¼ de citron
Sel
1 càc de gomasio
2 càc de son d'avoine
1 càc de son de blé
Eau
Huile d'olive

Préparation

- Mixer très finement les graines de lin, tournesol
- Mixer l'échalote, l'ail, les olives, les herbes
- Verser le tout dans un bol et bien mélanger
- Ajouter le citron, le son de blé, le son d'avoine, le sel
- Bien mélanger et verser l'équivalent d'un verre d'eau et d'huile (25cl)

Cette crème peut se tartiner ou servir de base pour un sandwich, hamburger, fond de tarte.
Peut se manger avec des patatoes etc...

Si l'on souhaite l'utiliser pour une sauce salade, rajouter de l'eau et de l'huile de sorte qu'elle soit plus liquide.