



ROULADES DE COURGETTES



Ingrédients :

3-4 cs de Tournesol (trempé 4-6h)

2 poignées d'épinards frais

1 cs jus de citron

1 cc tamari

Raisin frais (de préférence un peu sucré)

Courgettes (1 petite par personne)

Cure-dents

Mélanger le tournesol avec les épinards, le citron et le tamari dans un robot ménager. Ajuster l'assaisonnement à votre goût.

Couper les courgettes à l'aide de la mandoline, très fines

Étaler le mélange tournesol sur les tranches de courgettes

Déposer un raisin au bout de la courgette

Rouler la courgette sur le raisin

Piquer le raisin pour faire tenir le tout, avec le cure-dent