

Tartinade neutre à décliner

écrit par Pariseyn | 22 janvier 2024



Pour remplacer un simple beurre, voici une base neutre suggérée par David Zuddas, chef inspiré et curieux, à décliner sans limite dans nos sandwiches et tartines.

Ingrédients, pour 4 à 5 sandwiches :

150 g de fromage frais de vache (type St Moret)

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à soupe d'eau

2 petites pincées de 4 épices*

Sel

Mélanger ensemble tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte souple facile à tartiner. On peut réaliser l'opération au mixer, au batteur ou au fouet. Moi, je l'ai

fait à l'aide d'une fourchette et ça fonctionne très bien.

Goûter et saler éventuellement.

On adaptera cette recette à l'infini selon le sandwich auquel elle est destinée.

Énergie \approx 320 kCal/100 g (pour info, beurre doux = 720 kCal/100 g, mayonnaise : 650 à 700 kCal/100 g)

* Il existe plusieurs compositions du mélange 4 épices. La mienne est très commune : 3 g de poivre noir moulu, 1 g de muscade en poudre, 1 g de clou de girofle en poudre et 1 g de cannelle moulue.