

MES PETITS PLATS

MES PETITS PLATS

AU NATUREL

AU NATUREL

SAUCES

Sauce à la menthe

et aux noix

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

6-7 cerneaux de noix hachés, 1 poignée de menthe fraîche, 3 échalotes, ½ gousse d'ail, 1 cuil. à café de tamari, 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 tasse de bouillon de légumes, sel.

Dégermez l'ail. Mixez ensemble les échalotes, l'ail, la menthe et le tamari, jusqu'à obtention d'une pommade. Ajoutez le bouillon de légumes bouillant puis l'huile d'olive en mélangeant vigoureusement. Parsemez de noix hachées. Salez et servez avec des crudités.

menthe