

Station gourmande

Découvrir les saveurs et mets du monde

L'avantage de la préparer à la maison est d'en connaître son exacte **composition**, d'utiliser des produits de **qualités** et de l'assaisonner à son **goût**.

Il n'y a pas une recette de tapenade, il y a simplement une base que vous allez pouvoir modifier au gré de vos envies.



170 g d'olives noires dénoyautées
1/2 gousse d'ail
2 filets d'anchois à l'huile
3 cs d'huile d'olive

Mixez tous les ingrédients ensemble.

A vous de choisir la texture qui vous convient le mieux. Même si vous aimez beaucoup l'ail, je vous conseille de goûter avant d'augmenter sa quantité et surtout d'ajouter de demi en demi.

Je ne peux que vous recommander l'utilisation d'une très bonne **huile d'olive**.

Vous pouvez multiplier les quantités pour en faire un peu plus. Elle se garde très bien au frigo.

Je la mange sur une tranche de **pain aux 5 céréales** légèrement toastée.