

Tapenade



Toujours préférer les olives de Nice
La tapenade se prépare traditionnellement au mortier.
L'olive est riche en acide oléique qui combat le mauvais cholestérol

Pour 200g environ
Préparation : 20min

Ingrédients :

- 150g d'olives noires de Nice
- ½ gousse d'ail
- 1 filet d'anchois au sel
- 5 feuilles de basilic
- 1 CS de câpres
- 10cl d'huile d'olive
-

Recette :

- A l'aide d'un petit couteau dénoyautez 150g d'olives noires de Nice .
- Pelez ½ gousse d'ail et enlevez le germe s'il y en a un.
- Rincez bien le filet d'anchois sous le robinet. Éliminez les arêtes.
- Coupez grossièrement 5 feuilles de basilic.
- Dans le bol du mixer, rassemblez les olives, l'ail, l'anchois, le basilic et 1 CS de câpres.
- Mixez en versant 10cl d'huile d'olive peu à peu jusqu'à ce que le mélange forme une pâte homogène mais encore un peu grumeleuse.

Réservez la tapenade au frais.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.