

**TARTINADE DE CHOU-RAVE À LA POMME ET MOUTARDE À**  
**L'ANCIENNE**  
**DE CUISINE VG DE SYLVIANE**

**POUR 1 BOL**  
**(RECETTE CRUE)**

**MIXER GROSSIÈREMENT**

**1 CHOU-RAVE**

**1 POMME**

**1 POIGNÉE D'AMANDES**

**MÉLANGER EN Y AJOUTANT**

**1 CS DE MOUTARDE À L'ANCIENNE**

**CRÈME FRAÎCHE (OU FROMAGE BLANC)**

**DES GRAINES DE SÉSAME**

**SEL-POIVRE**

**FINES HERBES CISELÉES**

**RÉSERVER AU FRAIS**