



Ingrédients

GRAINES DE TOURNESOL	1/4 tasse	EAU	1/3 tasse
FARINE	2 c. à soupe	BASILIC PUREE	1/2 c. à thé
OIGNON ESPAGNOL	1/4 un	AIL HACHE	1/4 c. à thé
JUS CITRON CONCENTRÉ	1 c. à thé	HUILE OLIVE EXTRA-VIERGE	1/2 c. à soupe

Méthode

- **Mélanger le tout au robot et verser dans un plat allant au four**
 - **Cuire à 350°F 20 minutes**
 - **Servir au choix sur des craquelins, pita, pain**
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-