

Tartinade aux dattes et au curry



🍴 10 portions · ⌚ prep. 5m

🥛 lait

Tartinade rapide aux dattes, fromage frais et curry. Un en-cas sain et original à servir avec du pain croustillant.

Monde

INGRÉDIENTS

☐ fromage frais	100 g	☐ flocons de piment	
☐ yaourt grec	100 g	☐ sel	
☐ datte	6	☐ citron	1/2
☐ curry en poudre	1 cuil. café		

PRÉPARATION

1. Mixer le *fromage frais*, le *yaourt grec*, les *dattes*, le *curry en poudre*, une pincée de *flocons de piment*, une pincée de *sel* et le jus d'un demi-citron jusqu'à obtenir une préparation homogène.
2. Conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur.

[tartinade](#)