

# Apéro : à tartiner !

## Ingrédients

- 2 cuillères à soupe de spiruline
- 2 cuillères à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de citron
- 1 lichette d'huile d'olive
- 1 pointe d'ail finement haché
- Des graines de tournesol mixées (optionnel)

Mélanger l'eau, le jus de citron et la spiruline. Laissez réhydrater une petite minute jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Au besoin, rajoutez un peu plus de liquide jusqu'à ce que la spiruline soit bien gorgée d'eau.

Ajoutez ensuite l'huile d'olive et ail (et les graines de tournesol mixées), puis touillez pour rendre le tout homogène et onctueux.