

Pour une version plus personnalisée et AGifiée..... (recettes de Nathalie !)

Dans un mixer.....

Tapenade noire:

olives noires dénoyautées rincées
ail
basilic
(câpres)
(quelques anchois à l'huile possibles)
huile d'olive

Tapenade verte:

olives vertes dénoyautées rincées
ail
câpres
thon (très peu)
huile d'olive

Anchoïade:

anchois à l'huile d'olive (petits pots en verre)
thon (peu)
ail
câpres
huile d'olive
une noix de beurre (enlève le sel)
un peu de miel

A servir avec des légumes, croûtons, gressins.....