

De A à Z. Des recettes pour les fêtes !

Comment éviter les amuse-bouches qui calent? Et si nous commençons par remplacer le pain et les galettes de riz par des rondelles de radis noir ou des feuilles d'endive crue? Voici 3 recettes de tartinades, rapides et colorées, que vous apprécierez également présentées dans de jolis bols avec des bâtonnets de carotte ou de céleri, des têtes de chou-fleur... Pour la déco, et la dernière touche gourmande, n'hésitez pas à ajouter des graines grillées : lin, sésame, tournesol, courge, pavot...

Tartinade à la betterave :

- 1 grosse betterave cuite
- 1 cuillère à soupe bombée de fromage de chèvre frais
- 1 petite échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron
- Sel et poivre

Blanchir l'échalote 2 minutes à l'eau bouillante. Mixer avec la betterave, le fromage frais, l'ail. Verser l'huile et le citron. Ajouter le sel et le poivre.

Tapenade verte :

- 1 bol d'olives vertes

- 1 cuillère à soupe de purée d'amande (ou poudre d'amande)
- 2 cuillères à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail
- 1 filet de jus de citron
- sel et poivre

Dénoyauter les olives. Mixer avec la purée d'amande et les câpres. Verser le citron, ajouter le sel et le poivre.

Houmous :

- 100g de pois chiches ou haricots blancs secs (pour 200g)
- 1 cuillère à café de bicarbonate
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (ou graines de sésame)
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de citron
- 1 pointe de curcuma
- 1 pointe de cumin
- sel et poivre

Couvrir les pois chiches d'eau, ajouter une cuillère à café de bicarbonate et les laisser tremper une nuit. Les rincer et les faire cuire dans un grand volume d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 1 heure). Mixer l'ensemble des

ingrédients. Verser l'huile et le citron. Ajouter le sel et le poivre.

Pour obtenir un houmous plus digeste, enlever préalablement la peau des pois chiches.