
Dans la série :

« Mais qu'est ce qu'on peut
bien faire ? »

Voici 5 recettes délicieuses de
**Pâtés et tartinades
végétales.**

Bon appétit !

Recette de base

Ingrédients

- 1/3 de légumes cuits : carottes, choux blancs, poireaux, betteraves rouges,...
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles
- 1 à 3 cuillères à soupe de crème d'oléagineux (sésame, amande, cajou)
- Une quantité suffisante d'huile de colza et/ou d'olive, en fonction de la texture souhaitée
- Sel, poivre.
- Au choix : paprika, cumin, ciboulette, persil, ail, miso*, shoyu*, Tamari*, Tabasco, etc.

Matériel nécessaire

- 1 cutter (pour une consistance solide ou un simple mixer)
- 1 passe-purée
- 1 mix-soupe et son bol

Modus operandi

- Introduire les trois premiers ingrédients dans l'ordre ci-dessus dans le bol du cutter. Remarque: les légumes sont toujours dans le fond de la cuve du cutter pour que leur humidité aide à l'entraînement du rotor de coupe.
- Ajouter une petite quantité d'huile pour recouvrir le rotor de coupe. Actionner le moteur par à coups. Ajouter de l'huile si nécessaire. Assaisonner à votre guise. Mélanger et goûter.
- Si vous utilisez un passe-purée ou un mix-soupe, mixer les quatre premiers ingrédients et armez-vous de patience.

Utilisation et conservation

Les tartinades végétales peuvent être utilisées sous différentes formes: pâte à tartiner, agrément d'une soupe, farce pour légumes crus ou cuits. La conservation se fait au frigo et la durée varie en fonction de la qualité du frigo. La tartinade végétale se conservera moins longtemps si vous ajoutez le jus de citron ou des herbes fraîches. Il est donc conseillé de n'ajouter ceux-ci qu'en dernière minute.

5 exemples de recettes

1 Tartinade aux lentilles & noix

Proportions:

- 1/3 de lentilles cuites avec des herbes aromatiques (trempées qq heures ou germées, c'est mieux) - ex : 50gr secs
- 1/3 de noix grillées et/ou moulues - ex 100gr
- 1/3 de légumes cuits vapeur: ex: 1/5 céleri-rave, 3/5 carottes, 1/5 oignons, 100gr au total

Mixer le tout avec de l'ail, Tahin*, coriandre moulue, sel, poivre, huile.

Si le mélange est trop épais plutôt que de rajouter de l'huile on peut aussi rajouter de l'eau de cuisson des lentilles

Par tartine on compte 50gr de pâté fini.

En déco, lentilles germées (trempées une nuit, germées 3 jours dans une pièce chauffée, rincées 2*/jour) et poireaux frits (coupés en julienne et frits à l'huile d'olive)

2 Tartinade pois chiche et chou

2/3 de pois chiches (trempés cuits avec de la sarriette, du thym,...), ex 100gr sec

1/3 de chou cuit (ex : chou blanc, chou brocoli et plus d'ail en saison) avec des baies de genévrier ex 100gr

Mixer avec ail huile tahin jus de citron cumin moulu gingembre frais

Déco: sésame, harissa en paillette, pois chiche germé dressé

* Petit Glossaire :

Tamari : sauce issue de la fermentation du soja pure

Shoyu : sauce issue d'un mélange fermenté de soja et froment

Miso : pâte issue de la fermentation du soja

Tahin : pâte de sésame

3 Tartinade à la betterave

½ betteraves cuites, ex 50gr

½ graines de tournesol trempées, ex 25gr sec

Moutarde; pointe de sucre, oignon cru (peu), huile de colza, jus de citron, sel, poivre.

Déco: graines de tournesol revenues à l'huile et au Shoyu*, grains de fenouil, lamelle d'oignons rouge.

4 Tartare de carottes

Ingrédients ;

- 4 bols de carottes cuites bien égouttées puis hachées
- 1 bol de carottes râpées finement (avec un peu de céleri rave cru)
- ½ bol de mayonnaise bien ferme, 1 CS de moutarde, sel, Shoyu, poivre.
- 4 CS de câpres et 4 CS de cornichons hachés

Mélanger le tout et rectifier éventuellement;

Décorer avec une rondelle de cornichon

5 Maquée aux fines herbes

Maquée, persil, ail, échalotes, sel, poivre.

Déco: germes de radis, carottes hachées, lamelle d'oignon rouge, cheveu de carotte violette.