

Apéro tapas de printemps Atelier culinaire 10 mai 2017

Radis fourrés à la crème d'oseille : 1 bouquet d'oseille, 3 CS purée de cajou, 2 Cs d'huile d'olive, sucre, 1/8 feuille de nori .

Creuser les radis puis mélanger les ingrédients et fourrer les radis.

Ravioles de betterave fourrées sauce sésame : 200 g tofu dur, 3 CS Tahini (ou purée de sésame ½ complet), sel, 1 CS miso blanc, 2 CS vinaigre de riz ou cidre, 2 CS sucre, râper la betterave crue à la mandoline, mettre un peu de sel pour la faire dégorger et presser ¼ d'heure. Mixer le tofu, le tahini, le miso blanc, le vinaigre, le sucre. Presser les feuilles et fourrer avant de les replier en ravioles.

Dip d'avocats umeboshi 2 avocats, 1 CS d'umeboshi + 1 CS de sauce soja (+ feuille de basilique chinois shiso), 4 CS d'huile d'olive , 2 carottes, 1 chou pak choy, 2 branches de céleri.

Mixer ensemble les avocats, la sauce soja, l'huile d'olive, l'umeboshi puis découper des batonnets de carottes, le pak choy et le celeri branche.

Crackers : 35 de farine de riz, 35 farine de sarrasin, 35 farine de châtaigne (ou pois chiche), 140 de tahini , 60 g de huile d'olive, 40 g tamari, 20 g de graines pavot, sésame, nigelle, 140 g d'eau bouillante

Tout mélanger et mettre sur plaque sur une épaisseur de 3 mm pendant 8 mn à 200° .

Tagliatelles carotte et crème cumin sur daikon :

4 carottes assez larges et longues, 100 g Tofu dur, 4 CS poudre cumin, 1 CS purée cajou, ½ CS de miso blanc, sel, zestes citron de 3 cm, 1 radis blanc daikon petit ou 6 petits navets.

Eplucher des lamelles de carottes et les faire cuire à l'étouffée à la poêle, réserver. Mélanger le reste des ingrédients au mixer et poser sur des tranches de radis ou navets de 1 mm.