

Atelier cuisine : les tartinades

Octobre 2023

Cuisinier.e.s : Clémentine, Mauricette, Ségolène &
Denise

Chef.fes : Ivanne - A la photo : Mathilde

<https://cuisinemobile.wordpress.com/>



Ricotta noix orange

Ingrédients : 1 pot de Ricotta (250 g), 100 g de noix, 1 gousse d'ail, 1 orange bio (jus+ zeste), 1/2 bouquet de persil, 1 pincée de sel, 1 pincée de piment d'Espelette

Hachez les noix, l'ail, le persil, prélever le zeste de l'orange. Égouttez la ricotta. Versez-la dans un petit saladier. Détendez-la à la fourchette, ajoutez le jus d'orange, les noix, l'ail haché, le zeste d'orange, une pincée de sel, le piment d'Espelette et mélangez. C'est prêt !

Houmous aux 7 épices

Ingrédients : 200 g de pois chiche en conserve (ou bien cuits de la veille), 1/2 gousse d'ail, 1 CS de tahiné, le jus d'1/2 citron, 1/2 cc de sel, 1/2 cc de 7 épices, 1/4 de cc de sucre, 12 ml d'eau et jus de conservation

Rincez les pois chiches. Dans un robot mélangez tous les ingrédients secs, mixez quelques secondes, ajouter eau + jus de citron

Houmous de betterave

Ingrédients : 200 g de pois chiches en conserve égouttés et rincés, 12 ml d'eau infusée de graines de fenouil et graines de carvi, 1 betterave cuite, 1 gousse d'ail épluchée, 1 CS de tahiné, le jus d'1/2 citron, 1/2 cc de sel, un peu d'huile d'olive extra vierge

Dans un robot, mettre les pois chiches, l'eau infusée, la betteraves cuite, la gousse d'ail et le tahini, puis mixer pendant quelques minutes. Verser le jus de citron et ajouter le sel, puis mixer de nouveau jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Goûter la préparation et ajouter du jus de citron si nécessaire. Disposer le houmous dans un bol, arroser généreusement d'huile d'olive et servir.

Tartinade à la carotte et au cumin

Ingrédients : 100 g de graines de tournesol, 1 grosse (ou 2 petites) carotte(s), 1 grosse gousse d'ail, 3 CS de jus de citron, 5 CS d'huile d'olive, 3-5 CS d'eau, 2 cc bombées de cumin, 1/2 botte de persil, piment fort (facultatif)

Faire tremper les graines de tournesol dans de l'eau au moins 3 heures (de préférence, toute une nuit). Éplucher et cuire la carotte jusqu'à ce qu'une fourchette passe facilement à travers. L'écraser à la fourchette. Égoutter les graines de tournesol et les placer dans le blender avec l'huile, le jus de citron et l'eau prévue. Mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter la purée de carotte, la gousse d'ail épluchée et écrasée, le cumin et, si vous le souhaitez, du piment fort. Remixer (si le mixage semble difficile, ceci pouvant arriver selon le type de blender, rajouter un peu d'eau). Servir frais.

Caramel cardamome à tartiner végétan

Ingrédients : 200 g de sucre roux ou blanc, 4 gousses de cardamome, 1 CS d'huile de coco, 2,5 CS crème végétale de riz ou cajou, 1 pincée de fleur de sel

Dans une casserole faire chauffer la crème végétale et infuser les gousses de cardamome écrasées. Dans une casserole verser le sucre, bien le répartir uniformément. Faire chauffer sur feu moyen jusqu'à ce que le sucre fonde et se transforme en caramel. Mélanger délicatement avec une cuillère en bois. Lorsque tout le sucre est transformé en caramel, ajouter l'huile de coco et la fleur de sel. Ajouter la crème végétale infusée. Faire chauffer le caramel sur feu très doux pour faire fondre les éventuels cristaux de sucre. Quand tout est homogène mettre en pot. Laisser refroidir avant de fermer et déguster.