

COMMENT FAIRE SA TARTINADE VEGETALE ?

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 cuillers 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.

COMMENT FAIRE SA TARTINADE VEGETALE ?

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 cuillers 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.