



### PATE VEGETAL

#### INGREDIENTS

2/3 légumineuses cuites : pois chiches, lentilles....  
 1/3 légumes cuits : carottes, betteraves, oignons, ail, tomates, poireaux... de saisons !  
 Epices : sel, gingembre, curry, zaatar, piments...  
 Huiles : olive, colza...

Dans un bol, rassembler les ingrédients selon les proportions indiquées de 2/3 – 1/3. Les huiles et condiments sont à ajouter selon le goût et consistance désirée.

Mixer tous les ingrédients dans un mixeur. Rajouter de l'huile ou un peu d'eau si trop sec et pas assez onctueux. Goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

A déguster avec du pain, des crackers ou des crudités.  
 A conserver au réfrigérateur.



### TARTINADE LENTILLE CORAIL

#### INGREDIENTS

150 g de lentilles corail  
 4 tomates sèches  
 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
 1 cuillère à soupe de purée d'amande  
 1/2 cuillère à café de cumin  
 Sel, poivre

Rincer les lentilles corail puis les faire cuire dans une grande quantité d'eau. Attention à ne pas saler l'eau, cela les rendrait dures. Les cuire pendant environ 15 minutes puis les égoutter.

Dans le bol du mixeur, verser les lentilles corail et les autres ingrédients. Mixer pour avoir la consistance désirée puis goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Verser dans un bocal, réserver au réfrigérateur. A déguster avec du pain, des crackers ou des crudités.



### TARTINADE POIS CHICHES A LA BETTERAVE

#### INGREDIENTS

110g de pois chiches trempés pendant la nuit (ou 1 boîte de 400g, rincés et égouttés)  
 250g de betteraves cuites  
 Jus de 1/2 citron  
 1 gousse d'ail écrasée  
 100ml d'huile d'olive  
 2 cuillères à soupe de tahiné (purée de sésame)  
 2 cuillères à café de cumin  
 Sel, poivre

Egoutter et rincer les pois chiches trempés. Transférer les pois chiches dans une casserole et remplir le bac avec assez d'eau pour les couvrir. Porter à ébullition puis les faire mijoter pendant 1 à 2 heures. Egoutter et rincer de nouveau.

Dans le bol du mixeur, verser les pois chiches et les autres ingrédients. Mixer pour avoir la consistance désirée puis goûter et rectifier l'assaisonnement au besoin.

Verser dans un bocal, réserver au réfrigérateur. A déguster avec du pain, des crackers ou des crudités.