

# Quelques recettes de tartines végétales

**FAUMAGES** Pour des tartines ou pour accompagner des crudités

En tartine on peut ajouter dessus des légumes crus râpés ou des graines germées

La **base du "faumage"** qu'on a utilisée:

1/4 tofu ferme

1/4 tofu soyeux ou yaourt de soja

1/4 crème de soja

1/4 noix de cajou trempées la veille et mixées

La valeur 1/2 citron pressé pour un bol de faumage

sel

(ajuster les proportions au goût)

propositions de **recettes** avec cette base (on peut faire un petit bol, à peu près 3 c à soupe, de chaque, on ajuste au goût en mettant progressivement les ingrédients)



**Petit breton** petit bol de base/5 noix hachées/une c à s de cidre/une c à s d oignons hachés et/ou d échalotes hachées, saler si nécessaire

**Za'tar** (mélange d herbes en poudre du Moyen Orient)

On peut remplacer le Za'tar par les herbes de notre garrigue réduites en poudre

petit bol de base faumage, 1c à s de Za'tar, 2c à s gomasio ou sésame grillé maison, 1 c à s d huile d olive/1 c à s d huile de sésame grillé ( ou une 2ème d h d olive)

citron et sel si nécessaire

**faumage au pesto** (de coriandre, de persil, de roquette, d ail des ours, de basilic... selon les herbes disponibles au marché)

Nous avons fait un faumage au pesto basique de coriandre (le pesto est fait avec le bouquet entier haché puis mélangé avec de l huile et du sel)

(après, pour déguster le pesto seul, on peut lui ajouter une purée de noix ou de graines selon l humeur et le contenu du placard: amandes, noix de cajou, noix, noisettes, pignons, graines de tournesol grillées, cacahuètes, etc... et de la purée d ail!)

petit bol de base faumage/2 c à s de pesto/purée d ail 1/2 c à café/jus de citron au goût et sel si nécessaire

**faumage exotique**

base...+purée de gingembre 1 c à c/ ail écrasé 1/2 c à c / 2 c à s de cacahuètes grillées et hachées ( ou de beurre de cacahuète) 1 c à c de poudre de curry/ jus de citron 1/2/ ajuster au goût

**faumage à l aneth** ( peut se faire avec des herbes sèches ou fraîches, à essayer avec l estragon ...)

base...+une bonne c à s d aneth séchée ou 2 d aneth fraîche hachée/ 1 ou 2 c à s d oignons et échalotes hachés/ 1 c à s de jus de citron/sel et poivre du moulin..

**toujours ajouter progressivement les ingrédients et retrancher ou ajouter à votre goût pour toutes les recettes!!**

**A manger dans les 48h**

## **TARTINADE DE PATATE A LA GRECQUE**

cette recette m a été donnée par Lia une agricultrice grecque du Mont Pélion, préparée de a à z avec les produits de sa ferme

Le secret : être très très généreux en huile d olive fruitée, en jus de citron bien mûr (plus parfumé et moins acide, achetez des citrons locaux au marché ) la purée de pomme de terre doit être gorgée d huile au point que lorsqu on la met dans l assiette il y a un liseret d huile autour

Comme pour la salade grecque qu on place au centre de la table et que les convives piquent à la fourchette au cours du repas, l assiette de purée est sur la table et les convives la dégustent en trempant des morceaux de pain....avec quelques poissons grillés ? mes amis appréciaient aussi la chèvre , le veau ou le mouton grillé au barbecue de feu de bois..

On ajoute de l origan et du sel

## **VARIANTES DE HOUMOS**

### **Houmos sésame**

Additionner à la purée de pois chiches ( pois chiches trempés une nuit, cuits au moins 2 h , trempés dans l eau froide pour les débarrasser manuellement de leurs peaux puis hachés en purée), pour 1 bol:

gomasio 2 à 3 c à s, huile d olive 1/2 verre, huile de sésame grillé 2c à s, citron 1 jus, purée d ail écrasé 1 ou 2 c à c, sel, ajuster au goût

### **Houmos cumin ou curry**

pour un bol de purée de pois chiches:

1/2 verre d huile d olive, 1 jus de citron, 1 ou 2 c à c d ail écrasé, cumin ou curry en poudre au goût, ajuster +ou- d huile d olive, de condiments...

### **Houmos aux épices asiatiques**

pour un bol...

Huile tournesol ou colza 1/2 verre, 3c à s de cacahuètes grillées et hachées , 2 c à c de gingembre en purée (grille fine de la râpe ou mortier), 1 c à c de purée d ail, 1 c à s de sauce soja ou shoyu ou tamari, 1 jus de citron, feuilles de coriandre sur le bol

## **TARTINADES D AVOCAT**

### **Recette avocat Simon**

2 avocats bien mûrs écrasés à la fourchette, 1c à s de purée de cacahuètes, 1 jus de citron, 1 c à s d oignon rouge haché finement, 1 c à c baies roses écrasées au mortier ou passées au moulin, feuilles coriandre ou persil, poivre et sel à votre goût

### **Recette avocat curry**

2 avocats écrasés à la fourchette, 2c à s de cacahuètes (ou graines de tournesol) grillées et hachées (mortier ou hachoir, laisser de la texture), 1 jus de citron, 1 ou c à c de curry, 1c à c d ail

## **TARTARE D ALGUES**

1 petit bol d algues sèches( mélange), 1/2 jus de citron, 1 c à c de purée de gingembre, 1/2 c à c d ail écrasé, 1 échalote finement hachée, 3 c à s de graines de tournesol grillées et hachées au mortier, 1/3 de verre d huile, sel, poivre