

VERRINES DE CRÈME DE FLAGEOLETS AU SÉSAME NOIR, CAVIAR DE BETTERAVES ROUGES

PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : SANS

INGRÉDIENTS POUR 10 VERRINES

- 1 petit bocal de flageolets cuits (240 g égouttés) • 2 gousses d'ail • ½ citron jaune • huile d'olive fruitée • 1 c. à s. de tamari • ½ c. à c. de cumin moulu • 3 c. à s. de graines de sésame noir
- une poignée de feuilles de coriandre fraîche • 250 g de betteraves rouges crues
- 1 c. à s. d'huile de noix • 1 c. à s. de jus de citron • ½ c. à c. de raifort à l'huile ou de wasabi (ou à défaut de moutarde) • graines germées (fines pousses de tournesol)

Préparer la crème de flageolets : verser les flageolets rincés et égouttés dans le bol du robot, ajouter les gousses d'ail pressées, le cumin, le jus de citron, le tamari et mixer en ajoutant petit à petit de l'huile, jusqu'à la consistance souhaitée.

Vider dans un récipient puis incorporer les graines de sésame et la coriandre finement ciselée.

Préparer le caviar de betteraves : peler les betteraves, les couper en dés et les mixer dans un mini-hachoir avec l'huile de noix, le jus de citron, le raifort (ou le wasabi), jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse assez fine.

Dresser les verrines : déposer une couche de crème de flageolets au fond, ajouter par-dessus une couche de caviar de betteraves et recouvrir de graines germées.



CAVIAR D'AUBERGINES À LA TAPENADE, BLINIS AU SARRASIN ET AU LIN

PRÉPARATION : 30 MIN - CUISSON : 15 MIN

INGRÉDIENTS POUR UN GRAND BOL ET 12 BLINIS

- Pour le caviar : • 3 aubergines bien fermes (750 g) • 75 g d'olives noires dénoyautées
- 1 oignon avec sa tige • 2 gousses d'ail • 2 c. à s. d'huile d'olive fruitée • 1 citron jaune
- 1 c. à s. de thym séché • 2 c. à s. de ciboulette ciselée • Pour les blinis : • 100 g de farine de sarrasin • 50 g de lin moulu • 300 g de tofu soyeux • 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- ½ c. à c. de sel de Camargue • zeste de citron bio • romarin

Préparer le caviar : couper en dés les aubergines lavées non pelées et émincer le bulbe de l'oignon (réserver la tige), les déposer dans le panier du cuiseur-vapeur, parsemer de thym et faire cuire 15 min environ (les aubergines doivent être moelleuses).

Mixer dans un robot avec les olives, le jus de citron, la tige de l'oignon, la ciboulette et les gousses d'ail pressées, en ajoutant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une texture crémeuse.

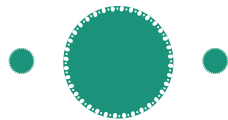
Préparer les blinis : écraser le tofu soyeux dans un saladier, ajouter les autres ingréd-

ients et mélanger vigoureusement au fouet jusqu'à obtenir une consistance un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes (si besoin, rallonger un peu de boisson au soja).

Laisser reposer ½ h environ dans un endroit frais.

Chauffer à feu doux la poêle à blinis puis, à l'aide d'une cuillère à soupe, verser la pâte dans chaque alvéole préalablement huilée. Retourner les blinis quand de petites bulles commencent à apparaître à la surface.





GNOCCHI DE LENTILLES VERTES DU PUY, PETITS POIS ET ARTICHAUTS GRILLÉS AUX AMANDES

PRÉPARATION : 35 MIN - CUISSON : 20-25 MINUT

POUR 4 PERSONNES

- 400 g de patate douce • 400 g de lentilles vertes du Puy • 2 c. à s. de graines de lin • 800 g de petits pois écossés • 4 petits artichauts violets • 60 g d'amandes effilées • 1 petit citron
- 2 gousses d'ail • 1 c. à s. d'herbes de Provence • 1 branche de romarin frais • 1 bouquet de persil
- sel aux herbes • Poivre du moulin 3 baies • Huile d'olive

Verser les graines de lin dans un bol, les recouvrir d'eau tiède et laisser se former le mucilage quelques minutes.

Mixer les lentilles pour obtenir une farine grossière.

Faire cuire les patates douces à la vapeur et les écraser à la fourchette. Y incorporer la farine de lentille, les graines de lin, les herbes de Provence, saler et poivrer. Malaxer. Lorsque la pâte est élastique mais ne colle plus, former avec les mains farinées des boudins d'1 cm de diamètre sur un plan de travail fariné. Les couper en tronçons pour réaliser les gnocchis. Laisser sécher.

Laver les artichauts, ôter les feuilles extérieures et raccourcir d'un tiers les feuilles restantes. Les couper en 8 et les faire dorer dans 2 c. à s. d'huile. Incorporer l'ail émincé, le persil haché, le romarin et le jus du citron. Ajouter les petits pois, couvrir et laisser cuire à feu doux 20 min. Les légumes doivent être tendres mais fermes.

Faire griller à sec les amandes et les ajouter aux légumes.

Porter de l'eau à ébullition, y jeter les gnocchis, attendre qu'ils remontent à la surface (3 min) et les récupérer avec une écumoire. Servir les gnocchis arrosés d'un filet d'huile d'olive avec les légumes.

