

# Fiche pratique Tartinades

@les.defis.happy.cuisine

## 01. La recette de base

### La base 300g :

- **Légumineuses cuites (mixé)** : pois chiches, lentilles corail...
- **Viandes ou poissons cuits (petits bouts ou écrasé)** : thon, sardines, poulet...
- **Légumes cuits (écrasé ou mixé)** : aubergine, courgette, betterave...
- **Légumes crus (petits bouts ou écrasé)** : concombre, avocat...



### La texture 3 à 4 c.à.S :

- **Soyeux**: fromage frais, purée de sésame...
- **Léger**: crème fraîche, yaourt grecque, labné, fromage blanc, pulpe de tomate...
- **Liquide**: huiles, jus de citron, eau...

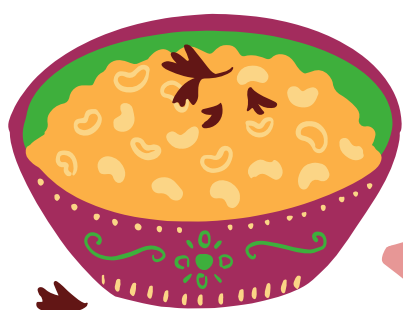
### L'assaisonnement 3 à 4 c.à.c :

- Herbes
- Epices
- Petits bouts de légumes
- Pickles
- Huiles parfumées
- Vinaigres
- Moutardes

### La recette :

- Prépare la **base** : coupe en petits bouts, mixe ou écrase.
- Ajoute la ou les **textures** (ne pas hésiter à en utiliser plusieurs) puis les **assaisonnements** et mélange.
- Au moment de servir tu peux ajouter quelques herbes ou graines sur le dessus pour la présentation.

## 02. Les classiques



### Houmous facile (Légumineuses cuites):

- Base: 300g pois chiches cuits (sans le jus)
- Texture: 1 c.à.S de pâte de sésame pure (tahini), 2 c.à.S d'huile d'olive
- Assaisonnement: 1 jus citron jaune, 2 c.à.c d'ail en poudre, sel et poivre
- En décoration : une pincée de paprika & 1 filet d'huile d'olive

### Rillettes de maquereaux, moutarde & estragon (Viandes ou poissons cuits) :

- Base: 300g de maquereaux au naturel (en boîte)
- Texture: 2 c.à.S de fromage frais nature, 2 c.à.S de fromage blanc
- Assaisonnement: 3 c.à.c de moutarde en grains, 1/2 botte d'estragon frais, sel et poivre



### Tartinade betterave cuite, chèvre frais & vinaigre balsamique (Légumes cuits) :

- Base : 300g de betterave cuite (sans la peau)
- Texture : 4 c.à.S de chèvre frais
- Assaisonnement: 4 c.à.c de vinaigre balsamique, sel et poivre

### Guacamole doux (Légumes crus) :

- Base: 2 avocats bien mûrs,
- Texture: le jus d'un citron vert
- Assaisonnement: 1/4 d'oignon rouge, 5 tomates cerises, 1/2 botte de coriandre fraîche, 2 c.à.c de paprika fumé, sel et poivre



## 03. Comment les déguster ?

### A tartiner ou à tremper avec:

- Pains divers,
- Crackers,
- Blinis,
- Pain pita,
- Crumpets,
- Tortillas,
- Pain de mie grillé,
- Dips de légumes...



## 04. Nos inspirations

- Tartinade betterave, chèvre frais & vinaigre balsamique
- Tartinade épinard ricotta citron confit
- Guacamole doux
- Tzatziki au basilic
- Houmous de lentilles corail au curry
- Ktipiti à la grecque (poivrons grillés, feta & yaourt)



LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE