

TARTINADE VÉGÉTAL

pour grignoter sainement

Benjamin Ries – www.raw-lab.ch

En hommage au projet

CROCK-EN-STOCK



Ingrédients :

- 120g de graines de tournesol
- 60g de graines de courge
- 10 ou 20g de tomates séchées
- 1 oignon de printemps
- 1-2 citrons ou limettes (jus)
- 4-6 cs d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil/basilic ou coriandre selon les goûts
- quelques olives ou câpres, selon les goûts et envies.

Pour assaisonner (selon les goûts) :

Poivre

Cumin

Paprika

Facultatif : Miso ou év. sauce soja sans gluten (attention au goût salé !)

Les tomates séchées et les olives apportent déjà un goût salé !

Faire tremper les graines 4-6h ou toute la nuit puis laisser sécher sur un linge 1-2h (ceci active le processus de germination), si pas le temps, les rincer !

Passer les graines à l'extracteur de jus (muni du cône à broyer) ou au mixer pour obtenir une pâte homogène. Préparer/hacher grossièrement les autres ingrédients et les repasser au mixer avec les graines. Ajouter le jus de citron selon les goûts et assaisonner. Mélanger une dernière fois à la main de préférence et ajouter l'huile d'olive à souhait pour améliorer l'onctuosité. On peut aussi ajouter une variété d'autres ingrédients. Se conserve au frais 3-4 jours. Et se congèle très bien.

Bonne dégustation !