

TARTINADES DE LEGUMES

Petits pois/avocat

- 200g de petits pois déjà cuits
- 1 avocat bien mûr
- 2 c à s de purée d'amande onctueuse ou 60g de fromage frais de chèvre
- 2 branches de menthe fraîche rincées, séchées et effeuillées
- Sel marin
- Poivre du moulin

Carottes/cacahuètes/cannelle

300 Grammes de carottes cuites•

2 c à s de purée de cacahuètes

- 1/4 c à café de cannelle
- Sel marin
- Poivre du moulin

Betteraves/pois chiches

- 150g de betteraves cuites
- 80g de pois chiches
- 1 c à s de purée de sésame
- 1 c à s d'huile de noix
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- Sel marin
- Poivre du moulin

Placer tous les ingrédients dans le bol d'un blender ou d'un mixeur plongeant. Mixer jusqu'à obtenir une purée lisse et onctueuse. Pour une préparation plus fluide, ajouter un peu d'eau.

Goûter et rectifier l'assaisonnement. Couvrir et placer au réfrigérateur le temps de servir.