

**Canapés de pois chiche,  
tartare d'algues, pâté de  
champignons et crème de  
poivrons (vegan)**

**Canapés de pois chiche, tartare  
d'algues, pâté de champignons et  
crème de poivrons**



***Ingrédients pour 8 personnes :***

## ***Canapés de pois chiche***

*Vous obtiendrez 24 canapés environ, soit 3 par personne*

- 320 g de farine de pois chiche

- 400 ml d'eau
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 petite c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre noir
- 1 petite c. à café de bicarbonate alimentaire

### ***Déroulement de la recette :***

1. Préchauffer votre four à 180° (th.6).
2. Mélanger tous les ingrédients au fouet, dans un saladier.
3. Huiler légèrement un moule à financiers (ou, à défaut, des petits moules à cakes que vous remplirez peu) et répartir la pâte.
4. Enfourner 12 à 15 minutes.
5. Laisser tiédir avant de démouler.

## ***Tartare d'algues, aux noix de pécan et tomates séchées***

- 30 g d'algues wakamé dessalées au préalable dans de l'eau, puis bien égouttées (on trouve ces algues en magasin bio)
- 20 g de noix de pécan, trempées 4h au préalable, puis égouttées
- 2 tomates séchées
- 1 petit oignon jaune, pelé et haché
- 1 petite échalote, pelée et hachée
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 petite c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de moutarde forte

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mixer tous les ingrédients au robot, de sorte à obtenir une tartinade pas trop lisse.
2. Réserver au réfrigérateur.

## ***Pâté de champignons, aux noix de Grenoble, coriandre et cumin***

- 100 g de champignons (de Paris ou de cèpes), lavés et séchés
- 20 g de noix de Grenoble, trempées 4h au préalable, puis égouttées
- 1 petite échalote, pelée et hachée
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 1 petite c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 petit bouquet de coriandre fraîche, lavée et séchée
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mixer tous les ingrédients au robot, de sorte à obtenir une tartinade pas trop lisse.
2. Réserver au réfrigérateur.

## ***Crème de poivrons, aux noisettes et***

## ***tomates séchées***

- 1 beau poivron rouge, lavé, épépiné et coupé en lamelles
- 20 g de noisettes, trempées 4h au préalable, puis égouttées
- 5 tomates séchées
- 1 c. à soupe de graines de lin ou de chia moulues
- 1 gousse d'ail, pelée et hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir

### ***Déroulement de la recette :***

1. Mixer tous les ingrédients au robot, de sorte à obtenir une tartinade pas trop lisse.
2. Réserver au réfrigérateur.

***Conservation :*** Les canapés se conservent 2 à 3 jours dans une boîte hermétique, ils se congèlent très bien. Les tartinades se conservent quant à elles 3 à 4 jours au réfrigérateur.

[themoneytizer id=13364-16]