

**Tartinades vegan : houmous,
poivronade au tofu, caviar
d'aubergines (vegan, sans
gluten)**

**Trio de tartinades vegan : houmous,
poivronade au tofu et au curry,
caviar d'aubergines**



Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

Houmous

- 1 gousse d'ail
- 300 g de pois chiches cuits, égouttés
- 10 c. à soupe de crème végétale au choix
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Déroulement de la recette :

1. Verser les pois chiches, l'huile d'olive et la crème dans un blender.
2. Ajouter l'ail haché ainsi que le sel et le poivre.
3. Bien mixer. Réserver au frigo.

Poivronade au tofu et au curry

- 2 poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 125 g de tofu ferme nature
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de curry
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 200 degrés (th. 6-7).
2. Mettre les poivrons au four pendant 15 minutes en les retournant 2 ou 3 fois.
3. Les placer dans un sachet fermé et attendre qu'ils refroidissent.
4. Enlever la peau, les couper en deux, retirer les pédoncules et les graines et les couper en lamelles.
5. Verser l'huile d'olive dans un blender.
6. Ajouter les lamelles de poivron, le tofu coupé en dés, l'ail haché, le curry et le sel.
7. Bien mixer. Réserver au frigo.

Caviar d'aubergines et vinaigre de framboise

- 2 aubergines

- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 1 pincée de sel

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 160° (th.5).
2. Y placer les aubergines pendant 1 heure puis laisser refroidir.
3. Couper les extrémités puis retirer la peau et les grains.
4. Couper en plusieurs morceaux.
5. Verser l'huile d'olive et le vinaigre dans un blender.
6. Ajouter les aubergines, la gousse d'ail hachée et le sel.
7. Bien mixer. Réserver au frigo.

[themoneytizer id=13364-16]