

Caviar de légumes et légumineuses

Ingrédients :

- 1/3 de légumes cuits (carottes, choux blancs, poireaux, betteraves rouges, oignons, poireaux, etc.).
- 2/3 de légumineuses cuites (pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles rouges, vertes, etc.).
- 1 à 3 cuillères à soupe d'une crème d'oléagineux (beurre de cacahuètes, de sésame, d'amande, de noix de cajou, etc.).
- De l'huile de colza et/ou d'olive (en fonction de la texture souhaitée).
- Sel, poivre
- Epices au choix : paprika, cumin, ciboulette, persil, ail, tabasco, sauce soja, etc.
- Facultatif : jus de citron ou vinaigre.

Matériel : un mixeur, mix-soup ou passe-purée.

Préparation :

1. Dans un grand bol, introduisez les trois premiers ingrédients dans l'ordre suivant : d'abord les légumes (pour que leur humidité aide à l'entraînement la lame de coupe du mixeur) puis les légumineuses et enfin la crème d'oléagineux.
2. Ajoutez une petite quantité d'huile pour que toute la lame du mixer soit recouverte. Actionnez le mixeur. Ajoutez de l'huile si nécessaire. Assaisonnez à votre guise et ajoutez éventuellement le jus de citron ou le vinaigre. Mélangez et goûtez.
3. Servez en apéritif par exemple, avec des crackers, du pain ou encore des galettes de riz.

Utilisation et conservation :

Ces caviars de légumes peuvent être utilisés sous différentes formes : pâte à tartiner, agrément d'une soupe, pour farcir des tomates ou d'autres légumes crus ou cuits.

La conservation se fait au frigo et la durée varie en fonction de la qualité des ingrédients et du frigo. Il se conservera moins longtemps si vous ajoutez du jus de citron ou des herbes fraîches. Il est donc conseillé de n'ajouter ceux-ci qu'en dernière minute.

