

Guacamole et caviar belges

Ingrédients :

Guacamole :

- Panais
- Pourpier (ou persil)
- 1 citron
- Sel, poivre
- Facultatif : ail, piment

Caviar :

- Lentilles corail
- Carottes
- Tahin*
- Cumin
- Un filet d'huile (olive, sésame, etc.)
- Sel, poivre
- Facultatif : ail

* Le tahin est une purée de sésame qui, en plus de donner du goût, permet de lier les préparations. A utiliser dans une soupe, un caviar de légumes ou à déguster nature (ou avec un filet de miel ou de sirop d'érable si vous avez le bec sucré) sur une tartine.

Préparation :

Guacamole :

1. Coupez le panais en morceaux (pas besoin de l'éplucher s'il est bio) et faites-les cuire dans de l'eau bouillante (ou à la vapeur) jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
2. Mixez avec du pourpier, du jus de citron, de l'ail si vous le souhaitez et assaisonnez de sel et de poivre (+ piment si vous aimez).

Caviar :

1. Epluchez les carottes, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans de l'eau bouillante avec les lentilles corail, 10 à 15 min.
2. Egouttez le tout, laissez refroidir un instant puis mixez avec du tahin, un filet d'huile et les épices de votre choix.

Servez ce guacamole et ce caviar accompagnés de pain grillé, de toasts, crackers, gressinis ou encore, de bâtonnets de légumes à tremper.

Variantes :

Amusez-vous en déclinant ces préparations avec d'autres légumes qui ne rendent pas trop d'eau (comme la tomate qui ne convient pas à cette recette) : topinambour, courgette, artichaut, aubergine, etc.

Le principe est le même : on cuit un légume et/ou une légumineuse (pois chiche, lentille, haricot,...) et on ajoute des épices, un filet d'huile avec, au choix, un peu de purée d'oléagineux (sésame, amandes, etc.), du jus de citron, de l'ail, des herbes fraîches (persil, coriandre, cresson, etc.).

Mixez le tout et servez pour l'apéro, en accompagnement d'un plat ou encore sur du pain pour un lunch sain et pas cher !

