

La Crusine

Beurre de graines de tournesol

Le beurre de graines de tournesol se prêtera à des tartines salées, que vous agrémenterez d'une poignée de graines germées, de quelques rondelles de radis ou feuilles de salades, par exemples.

Le beurre de graines de tournesol est aussi excellent tartiné sur des rondelles de courgettes.

- 1 verre de graines de tournesols décortiquées, non salées.
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de cumin en poudre
- facultativement, du jus de betterave cru ou un légume cuit (betterave, poivron rouge ou vert ou jaune...) : pour la coloration.

Faire tremper les graines de tournesol 1 nuit. Les égoutter et les rincer. Frotter les graines entre les doigts et les unes contre les autres pour enlever le maximum de peau.

Passer les graines au robot ménager plusieurs minutes, en arrêtant régulièrement l'appareil pour racler les bords et ramener toutes les graines à portée de la lame métallique.

Ajouter une pincée de sel et de cumin en poudre.

Il est possible d'ajouter un peu de jus de légume cru ou un légume cuit et coloré pour transformer ce beurre en pâte à tartiner pleine de gaîté.

Hummous :

Mixer 250 g de pois chiches germés (3 jours)

- * 1 càs de Shoyu
- * 2 càs de jus de citron
- * 2 gousses d'ail hachées
- * 1 càs d'H d'olive
- * Sel + épice (curry, poivre)
- * 1 càs de purée de sésame blanc

Pour un amuse bouche ou un apéritif original : A tartiner sur des rondelles de courgettes ou sur des morceaux de poivron, agrémentez d'une olive noir ou une graine d'amande germée.

Bonne appétit !

