

## Tartinade de topinambour



15' Temps de préparation

15' Temps de repos

45' Temps de cuisson

Niveau  
Facile

### Ingrédients

- Topinambours (400g)
- 2 c à s de fromage frais
- 1 oignon
- 1 CS de miel ou de sirop d'agave
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment



**1** Laver et éplucher les topinambours. Les couper en gros morceaux et faire cuire dans une casserole d'eau additionnée d'un peu de bicarbonate de soude (c'est une astuce qui permet de mieux digérer le topinambour... mais c'est facultatif bien sûr). Les topinambours sont cuits lorsque l'on peut planter facilement un couteau dans les morceaux.

**2** Rincer les topinambours, égoutter et réserver au frais.

**3** Dans la même poêle, verser un peu d'huile d'olive et l'oignon émincé. Faire suer à feu doux. A mi-cuisson, ajouter le miel pour faire caraméliser les oignons. Remuer de temps en temps.

**4** Mixer finement les topinambours, l'oignon caramélisé, le fromage à tartiner, le sel, le poivre et le piment.



# Houmous à la betterave



**15'** Temps de préparation

**0'** Temps de cuisson

**Niveau**  
**SUPER**  
**FACILE**

## Ingrédients

- 250 grammes de pois chiches
- 1 citron
- 2 à 4 gousses d'ail
- 1 à 2 betteraves
- 2 cuillères de Tahini (optionnel)
- Huile d'olive, Cumin (et autres épices si l'on veut, comme la coriandre par exemple mais bon ça fait débat donc je l'écris en tout petit...)



- 1**
- Eplucher et découpez l'ail en petit morceau
  - Eplucher et découper les betteraves en morceau
  - Puis presser le citron dans un bol

- 2**
- Dans un mixeur verser : les pois chiches, l'ail, le citron et 4 cuillères à soupe de cumin et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
  - Selon votre gout vous pouvez également mettre 2 cuillères de Tahini et de la coriandre fraîche ou moulue (vous pouvez également ajouter de la cannelle, du piment, du paprika, du sel et du poivre)
  - Rajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez

- 3**
- Verser le Houmous dans un bol, rajouter un peu d'huile et une épice pour la déco.

## Tartinade de panais

  
**3-4** pour  
personnes



**10'**

Temps de préparation

**25'**

Temps de cuisson

**Niveau**

**Facile**

### Ingrédients

- 300g de panais
- 2 gousses d'ail
- 50g de noix
- 1 c à s de sirop d'érable
- 1 c à s de vinaigre de cidre
- 5cl d'huile d'olive
- sel et poivre
- eau selon la consistance
- aromatiques : thym, romarin...



**1** Cuire les panais dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail, les noix et les feuilles de thym. Poursuivre la cuisson pendant 3 minutes, puis verser le sirop d'érable et le vinaigre de cidre.

**2** Mixer la préparation en ajoutant l'huile. Ajouter un filet d'eau pour ajuster la texture si nécessaire. Goûter, puis saler et poivrer au goût.

