

# ATELIER DE CUISINE D'ALEX DU 28 FÉVRIER 2024

## Houmous pois chiches et betteraves & guacamole en 2 façons

### Houmous de betterave jaune

1 boîte de pois chiches (environ 230 g poids égoutté) ou 100 g de pois chiches secs trempés 1 nuit dans de l'eau filtrée ou de source et cuits vapeur ou dans un casserole  
1 betterave jaune cuite à l'eau ou à la vapeur  
1 betterave jaune crue  
2 CS de jus de citron jaune  
Purée de sésame ou à défaut graines de sésame  
Eau de source  
Sel, poivre

Mixer les pois chiches égouttés avec la betterave cuite, le jus de citron et un peu d'eau de source, ajuster le volume d'eau selon la consistance désirée.

Ajouter selon la préférence 1 cc à 1 cs de purée de sésame autrement appelée tahini.

Rectifier l'assaisonnement.

Couper la betterave crue et épluchée en 4 et trancher les quartiers finement avec une mandoline.

Disposer le houmous de betterave dans un joli contenant, planter les quartiers de betterave pour décorer.

Terminer en saupoudrant quelques graines de sésame.

Notes :.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Houmous au jus de betterave lacto-fermenté

1 boîte de pois chiches (environ 230 g poids égoutté) ou 100 g de pois chiches sec trempés 1 nuit dans de l'eau filtrée ou de source et cuits vapeur ou dans un casserole  
Jus de betterave lacto-fermenté  
1 betterave rouge crue  
Sumac  
Graines de sésame  
Sel, poivre

Éplucher la betterave crue, la couper grossièrement et la passer au hachoir pour obtenir de petits morceaux, réserver pour la fin de la recette.

Mixer les pois chiches égouttés avec une CS de purée de sésame & le jus de betterave, ajuster le volume de jus selon la consistance désirée.

Verser la purée obtenue sur les morceaux de betterave et mélanger. Ajouter 1 CS de sumac, rectifier l'assaisonnement.

Décorer d'un filet d'huile au choix (olive, noix...) et parsemer de graines de sésame et de sumac.

PS : garder le jus des pois chiches, il peut être congelé et servir à une autre préparation.

Notes :.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### Guacamole à l'oseille et à la mandarine

- La chair de 2 avocats
- Feuilles d'oseille 2 à 3 minimum
- 1 petit oignon rouge
- Le jus de 2 mandarines
- 1 morceau de mandarine confite au sel
- 2 gouttes HE de mandarine (facultatif)
- Sel, poivre

#### Version lisse

Mettre tous les ingrédients sauf l'avocat dans le bol du hachoir et donner quelques impulsions, mixer plus ou moins selon la texture désirée.  
Rectifier l'assaisonnement.

#### Version avec des morceaux

Mixer un avocat avec le jus de mandarine, le morceau de mandarine confite et l'oseille.  
Écraser l'autre avocat à la fourchette en gardant des morceaux, couper l'oignon en petits cubes.  
Réunir les deux préparations.  
Rectifier l'assaisonnement.

Décorer avec du zeste de mandarine râpé.

Cette préparation doit être préparée au maximum une heure avant la dégustation et ne doit pas être conservée. Le goût ne change pas mais l'esthétique n'est plus là...

Notes :.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Brocamole

La chair de 2 avocats

Bouquets de brocoli cuite vapeur ou à l'eau (5 à 6), garder les autres bouquets et le pied crus

Jus de citron vert

Lanières d'échalotes séchées

Sel, poivre PM

Idem que plus haut version lisse ou version texturée. Ajouter les échalotes en fin de préparation et mélanger. Garder quelques morceaux pour le décor, ajouter éventuellement du zeste râpé et quelques herbes du jardin ( persil, cerfeuil...)

Le pied épluché et les bouquets peuvent être tranchés finement et servir de canapé.

Notes :.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Remplacer le pain :

Chips de maïs, galettes de céréales soufflées, tartines type pain de fleurs, tuiles de graines, crêpes de sarrasin coupées en morceaux et séchées au four, cuir de légumes et/ou fruits, bâtonnets ou tranches de légumes crus ou semi-déshydratés.