

Tartine Tapenade – Poireaux/ Sauce Verte

Ingrédients pour 5 personnes

Tapenades d'olives noires :

- 1 cs d'huile d'olive (1,5 cl)
- Le jus d'1/2 citron
- 100 gr d'olives noires dénoyautées
- 10 gr de câpres
- 3 gousses d'ail
- 20 gr de figues sèches

Les poireaux :

- 800 gr de poireaux
- Les zestes d'1/2 citron
- quelques branches de persil plat (10gr)

Sauce verte :

- 500 gr d'épinard frais
- Quelques feuilles d'oseille
- 6 pincées de sel
- 1 fromage frais de chèvre demi-sec

Pain Pita :

- 250 gr de Farine
- 2 gr de Levure de boulanger (dépend de la levure)
- 20 mL d'huile d'olive
- ½ cc de sel (3g)
- Une à deux pincées de sucre
- 7 cL d'eau tiède

Préparation de la tapenade :

1. Éplucher les gousses d'ail, les couper en 4. Presser le citron.
2. Dans le bol du robot, placer les olives noires dénoyautées, les câpres, le jus de citron, l'ail, les figues puis mixer.

Préparation des poireaux :

1. Enlever les extrémités des poireaux. Les laver et les couper en tronçons.
2. Dans une poêle, faire revenir les poireaux avec un fond d'huile d'olive.
3. Zester le citron et mélanger aux poireaux cuits.
4. Laver, effeuiller et hacher grossièrement le persil. Mélanger aux poireaux et réserver.

Préparation de la sauce verte :

1. Laver minutieusement les épinards et les essorer.
2. Mettre un peu d'huile d'olives dans une poêle, ajouter les épinards et couvrir.
3. Laisser chauffer 2–3 min, les épinards vont perdre leur eau puis saler.

Préparation de la pâte à pain Pita :

1. Mélanger la farine, le sucre et la levure
2. Dissoudre le sel dans 2/3 de l'eau tiède (40°C)
3. Verser ces 2/3 d'eau et mélanger pour obtenir une pâte et ajuster la quantité d'eau. La pâte ne doit pas être trop collante.
4. Ajouter l'huile et pétrir 10 minutes puis laisser reposer à température ambiante (une à deux heures) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
5. Former deux pâtons et étaler finement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
6. Faire cuire à la poêle ou à la plancha.

Assemblage de la tartine :

Sur les galettes, étaler la tapenade, ajouter votre garniture choisie et le fromage frais de chèvre émietté par dessus.

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Lassi Kiwi Banane

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 250 gr de yaourt
- 4 kiwis (200 gr)
- 1 banane (80gr)
- 2 cs de miel (20gr)
- 2 pincées de cardamome en poudre
- 2 pincées de gingembre en poudre

Préparation du lassi :

1. Éplucher et couper les kiwis en 4.
2. Éplucher la banane et la couper en morceaux.
3. Mixer les kiwis et la banane au robot.
4. Dans un saladier, mélanger le yaourt avec le miel, le gingembre en poudre et la cardamome en poudre.
5. Ajouter les fruits et mélanger.
6. Mixer tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une texture homogène et mousseuse.