

# Recette pour 1001 tartinades (et 1 exemple concret)



## Ingredients

une base de légumineuse  
des condiments bulbe  
un liant gras (tahin, beurre de  
cacahuète, purée de noix de cajou)  
de la semoule très fine  
Un antioxydant  
un peu d'huile  
de quoi saler (sel, bouillon)  
des aromates et des épices  
et du bonus

300g de lentilles  
3 gousses d'ail et 3 échalottes  
3 CàS de tahin  
75g de polenta  
le jus d'1 citron  
1 CàS d'huile d'olive  
1 CàS de sauce soja  
du basilic et un peu de piment  
2 CàS de graines de sésame



## Préparation

Mettez à **tremper** les légumineuses **la veille** (optionnel mais plus digeste).  
Faites **cuire** les légumineuses, mieux vaut qu'elles soient trop cuites que  
pas assez.

Mettez-les dans un **saladier**, ainsi que tous les autres ingrédients (sauf  
les ingrédients bonus comme les graines de sésame).

À l'aide d'un **mixeur plongeant**, réduisez le tout en purée.

Goûtez et corrigez. Si la préparation est trop sèche, ajoutez un peu d'eau  
de cuisson des légumineuses ou d'huile puis mélangez.

Ajoutez les **ingrédients bonus** puis versez le tout dans des bocaux  
fermés.

La préparation se garde **une dizaine de jours**  
au réfrigérateur, ou vous pouvez aussi  
stériliser dans des bocaux.

