

TARTINADE DE BETTERAVES CUITES

APERÔ - SANS GLUTEN SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS POUR 1 BOL À PARTAGER

- 2 Betteraves cuites biologiques
- 2 cas de sauce Soja ou Tamari
- 3 cas d'huile d'Olive
- 1 cas bombée de purée de Sésame 1/2 complet
- 2 gousses d'Ail
- Epices : une pincée de poivre, 1 pincée de curry, aromates au choix (persil, basilic, origan etc.)

RÉALISATION

- Retirer la peau des betteraves et la jeter. Puis, couper les betteraves en petits dés.
 - Dég germer les gousses d'ail puis couper en petits morceaux.
 - Dans un robot mixeur, mettre la betterave coupée et l'ail, puis mixer brièvement.
 - Ajouter la purée de sésame, la sauce de soja et l'huile d'olive.
 - Ajouter les épices et aromates selon vos goûts, au besoin rectifier l'assaisonnement.
 - Mixer à nouveau, plus longtemps cette fois jusqu'à obtention d'une texture fine.
 - Disposer dans un bol et réserver au frais.
-
- Servir à l'apéritif, avec des petites crudités (endives, radis, carottes etc.)

Bon appétit !

