

4 juin 2010

Tapas végétariennes

TARTINADE

- 1 boîte de poivrons
- 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

Mixer le tout et mettre au réfrigérateur

A TARTINER SUR DU PAIN COMPLET

PATE VEGETARIEN

- * 500g de haricots rouges
- * 3 oignons
- * 3 gousses d'ail hachées
- * 1 cuillérée à soupe de Tahin
- * Le jus d'un citron

Peler les oignons et les couper en lamelles.
Faire revenir à la poêle.

Rincer les haricots rouges.

Mixer l'ensemble et mettre au réfrigérateur



HUMMUS

- ♦ 1 boîte de pois chiches 1/2
- ♦ 1 cuillérée à soupe de Tahin
- ♦ Le jus d'un citron
- ♦ 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ♦ 1 gousse d'ail haché
- ♦ Sel, poivre
- ♦ Paprika

Rincer les pois chiches et mixer l'ensemble
Mettre au réfrigérateur

Participants:

Elise
Jean-Philippe
Gisèle
Danièle
Corinne
Maryse
Josette
Nicole
Alicia
Françoise

