

L'apéro de Pauline !

HOUMOUS Classique (4 personnes)

- 300g de pois chiche en conserve
- 1/2 jus de citron
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe de Tahin (pâte de sésame)
- 1 c. à soupe de cumin
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur.

Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.

2. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin

et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.



Pour le Houmous de betterave :

- 250 g de de pois chiche en conserve
- 1 betterave moyenne cuite et épluchée
- 1 gousse d'ail
- 1 c à S de Tahin (pâte de sésame)
- 1/2 jus de citron
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

1. Coupez la betterave en gros morceaux et mettez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé.

2. Versez ensuite les pois chiches, la coriandre

émincée, le tahin et le jus de citron. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et poivrez.

Pour le Caviar d'aubergines :

- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 1 demi jus de citron
- 20g d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

1/ Préchauffer votre four th.7 (210°C). Faites ensuite

cuire les aubergines 20 min au four. (Vérifiez la cuisson à l'aide d'un

couteau). Dès que les aubergines sont cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou avec un mixeur.

2/ Hachez les gousses d'ail très finement, puis

ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.

3/ Laissez reposer minimum 1h à 1h30 avant de déguster

(avec le pain de mie toastés, bâtonnets de légumes crus, choux fleur crus comme sur la vidéo, crackers...ce qui vous fait PLAISIR)

L'entrée de Pauline !



Pour le capuccino de panais et émulsion d'amandes au foie gras :

1. Eplucher le panais. Réserver un panais, le couper en 6 fines lamelles. Disposer ces lamelles sur une plaque à four et cuire à four chaud 150° durant 15 minutes
2. Couper le reste de panais en gros morceaux. Emincer l'oignon blanc, dans une casserole faire revenir à l'huile doucement les oignons et le panais, mouiller avec de l'eau à hauteur, faire cuire doucement.
3. Quand les panais sont cuits, émulsionner le tout au bol mixer.
4. Ajouter le foie gras de canard cru et mixer de nouveau. Rectifier l'assaisonnement de sel et poivre.
5. Dresser la soupe dans une verrine.
6. Dans une casserole, faire chauffer le lait d'amande et l'émulsionner avec un mixer plongeant.
7. Récupérer la mousse et la déposer sur la soupe de panais en verrine.
8. Ajouter dessus la chips de panais sur laquelle un morceau de foie gras sera disposé.

Pour la chips de pomme au foie gras :

1. Couper au couteau ou à la mandoline de fines tranches de pommes.
2. Les étaler sur une plaque de cuisson et la déposer à four chaud de 100° durant 1h30 à 2h environ.
3. Les sortir du four et laisser refroidir.
4. Couper des rectangles de 2 cm sur 1 dans le foie gras.
5. Disposer le foie gras entre deux tranches de pomme.
6. Ajouter dessus un tour de poivre du moulin