

Beurre manié végétal et graines germées

Type	Personnes	Temps de préparation	Temps de cuisson
Apéro	plein	4 jours, 4h et 20 min	sans

RECOMMANDATIONS

Cette recette est très simple mais demande un peu d'anticipation, ce qui est compliqué. Surtout pour les graines qu'il faudra faire germer quelques jours à l'avance selon les instructions spécifiques. Elle s'accommode sur des tartines, des canapés pour l'apéro ou dans un sandwich.

INGREDIENTS

Graines germées

A choix : alfafa, pousses d'oignon ou roquette

Beurre manié

250 graines de tournesol
4 CS d'huile végétale
1 bouquet de persil ou de coriandre
2 CS de jus de citron
sel et poivre

INSTRUCTIONS

- 1 Nouer son tablier, se laver les mains et lire une fois la recette jusqu'au bout ;)
- 2 Trois-quatre jour avant l'apéro, penser à faire germer les pousses dans un coin de sa cuisine. En cas d'oubli, on en trouve dans les surfaces commerciales ou on remplace par des petites herbes ou des crudités
- 3 Le jour J, faire tremper les graines de tournesol environ 4h. Faire autre chose en attendant.
- 4 Revenir à son plan de travail, égoutter gaiement les graines de tournesol dans une passoire.
- 5 Au mixer, broyer dans l'alegresse les graines avec le reste des ingrédients, sauf les jeunes pousses. On peut laisser des morceaux crunchy ou obtenir une purée lisse.
- 6 Goûter avec le doigt et rectifier l'assaisonnement.
- 7 Tartiner joyeusement un petit toast ou une rondelle de courgette.
- 8 Décorer des jeunes pousses pour épater les amis.

