

Tartinade de féveroles



Source : Graine de Choc

Ingrédients pour 4 personnes

- 60g de purée de féveroles réalisée préalablement
- 30g de betterave rouge cuite
- 2 échalotes
- Sel / Poivre
- Persil
- Quelques gouttes de jus de citron



Préparation

- Utiliser un reste de purée bien froide mis de côté lors d'une précédente recette
- Eplucher la betterave cuite et les échalotes et les couper en morceaux
- Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur, sauf le persil
- Mixer jusqu'à la consistance voulue
- Décorer avec du persil et déguster avec des crackers ou des toasts.

A partir de :

0,52 SOIT

0,13€/PART



Bon à savoir :

La féverole est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Attention tout de même si vous l'achetez sec, il faut le faire tremper une nuit avant de le faire cuire !

Tartinade de féveroles



Source : Graine de Choc

Ingrédients pour 4 personnes

- 60g de purée de féveroles réalisée préalablement
- 30g de betterave rouge cuite
- 2 échalotes
- Sel / Poivre
- Persil
- Quelques gouttes de jus de citron



Préparation

- Utiliser un reste de purée bien froide mis de côté lors d'une précédente recette
- Eplucher la betterave cuite et les échalotes et les couper en morceaux
- Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur, sauf le persil
- Mixer jusqu'à la consistance voulue
- Décorer avec du persil et déguster avec des crackers ou des toasts.

A partir de :

0,52 SOIT

0,13€/PART



Bon à savoir :

La féverole est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Attention tout de même si vous l'achetez sec, il faut le faire tremper une nuit avant de le faire cuire !