

Fait maison,
bon pour vous
et pour
la planète !
♥

TARTINADES MAISON

SIMPLES • GOURMANDES • À PARTAGER

SANS
SUCRES
AJOUTÉS

Pour l'apéritif, les sandwichs, les wraps ou les crudités

1 HOUMOUS CLASSIQUE



- 1 boîte de pois chiches égouttés
- 1 c. à soupe de tahini (facultatif)
- Jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Un peu d'eau si besoin

→ Mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

- ✓ Riche en fibres
- ✓ Riche en protéines végétales

2 RILLETES DE THON



- 1 boîte de thon au naturel
- 2 c. à soupe de fromage blanc ou de skyr
- Jus de citron
- Ciboulette
- Poivre

→ Écraser à la fourchette.

- ✓ Rapide
- ✓ Très riche en protéines

3 CRÈME DE FETA



- 150 g de feta
- 100 g de fromage blanc
- Herbes fraîches (ciboulette, persil, origan...)
- Poivre

→ Mixer.

Parfaite avec des tomates ou du concombre. ♥

4 TARTINADE DE PETITS POIS



- Petits pois cuits
- Menthe fraîche
- Fromage frais
- Citron
- Poivre

→ Mixer.

- ✓ Très fraîche
- ✓ Belle couleur verte

5 TARTINADE TOMATES SÉCHÉES



- Tomates séchées
- Fromage frais
- Basilic
- Un filet d'huile d'olive
- Poivre

→ Mixer.

Idéale sur du pain grillé ! ♥

6 TARTINADE CAROTTE-CURRY



- Carottes cuites
- Fromage frais
- Curry doux
- Jus de citron
- Poivre

→ Mixer.

- ✓ Originale
- ✓ Douce et colorée

7 GUACAMOLE MAISON



- Avocats mûrs
- Tomates
- Oignon rouge
- Citron vert
- Coriandre (facultatif)
- Poivre

→ Écraser à la fourchette.

Très apprécié à l'apéritif ! ♥

8 CAVIAR D'AUBERGINE



- Aubergines rôties
- Ail
- Huile d'olive
- Citron
- Poivre

→ Mixer.

Saveur méditerranéenne ! ♥

À DÉGUSTER AVEC...



Bâtonnets de carottes



Concombre



Chou-fleur cru



Poivrons



Radis



Pain complet ou pain au levain



Crackers complets



Dans un wrap ou un sandwich



À RETENIR

Les tartinades maison permettent de remplacer de nombreuses préparations industrielles. Elles sont simples à réaliser, personnalisables et idéales pour apporter davantage de légumes, de légumineuses ou de protéines à l'apéritif comme au quotidien. ♥



ASTUCE

Conservez vos tartinades au réfrigérateur dans un bocal hermétique pendant 3 à 4 jours maximum. ♥



REJOIGNEZ-NOUS !



juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien ♥