

Tartinade apéro d'avocat pois chiches et betterave

 cuisinedegut.net/2020/10/12/tartinade-apero-davocat-pois-chiches-et-betterave

Gut



INGRÉDIENTS

L'équivalent d'une poignée de pois chiches déjà cuits
1 bel avocat bien mûr
1 grosse cuillère à soupe de fromage de chèvre frais
1 demi citron
1 demie petite betterave
Piment d'espelette
Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Couper l'avocat en deux et retirer le noyau
Le couper en morceaux et l'arroser de jus de citron. Remuer
2. Mettre l'avocat dans le mixer
3. Ajouter le chèvre frais
4. Passer les pois chiches sous l'eau froide pour les rincer puis les égoutter à travers une passoire.
5. Eplucher la betterave, la couper en morceaux et l'ajouter dans le mixer
6. Ajouter les pois chiches égouttés dans le mixer
7. Saupoudrer de piment d'Espelette, saler
8. Mixer le tout jusqu'à obtention d'une pâte qui se tient.

9. Placer la tartinade dans un pot fermé ou filmé et placer au frais.
 10. Déguster avec des petits toasts grillés
-

CONSEILS ET ASTUCES

1- Il vous faudra peut être ajuster les quantités. Si c'est un peu trop liquide ajoutez des pois chiches !

2- Je vous conseille d'acheter un fromage comme le Chavroux qui a beaucoup plus de goût que celui que j'ai utilisé qui, pour mon goût, était trop neutre.

3- Goûtez également pour ajuster le piment d'Espelette et le sel !
