Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca

Édition de décembre 2019

Trempettes et tartinades

Aujourd'hui, je vous propose quelques préparations fort simples et très avantageuses économiquement si on les compare à ce que nous offrent les supermarchés. Et que dire du goût!

Vous pourrez les adapter à vos préférences en omettant ou ajoutant des ingrédients. De plus, vous aurez le contrôle sur le sel dont la présence est souvent exagérée dans les produits commerciaux. Pour accompagner l'apéro, pour un cocktail dinatoire ou une simple collation, ces préparations sauront ravir vos invités. N'hésitez pas à utiliser une poche à douille pour garnir les canapés et autres hors-d'œuvre. Autrement, il ne manquera que le pain, les biscottes et autres craquelins, sans oublier toute la gamme des crudités. Vous pourriez aussi faire griller des quartiers de tortillas ou de pain pita ou servir des croustilles de tortillas du commerce.

Tapenade

Il y a toutes sortes de variantes de la tapenade autour de la Méditerranée, mais elle aurait été créée à Marseille vers 1880. Excellente tartinade pour les biscottes, craquelins, etc.

Ingrédients

- Olives noires dénoyautées en conserve, 1 boîte de 398 ml
- Câpres, 15 ml (1 cuil. à soupe) ou au goût
- Ail, 2 gousses ou plus
- Persil frais, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Huile d'olive, 15 à 30 ml
- Jus de citron, entre 5 et 15 ml (1 c. à thé à 1 c. à soupe)
- Sel et poivre au goût
- Anchois, 2 à 4 filets (facultatives), omettre le sel
- Eau au besoin

Préparation

Passez tous les ingrédients au minirobot ou au pied mélangeur. Ajoutez un peu d'eau au besoin. La texture doit être grumeleuse.

Piperade crémeuse et piquante

D'origine basque et gasconne, la piperade est un genre de ratatouille servie chaude ou froide avec des œufs, du fromage, de la viande ou du poisson. Ici, on la réduit en purée pour la servir froide comme trempette ou tartinade. Réchauffée, elle agrémente joliment un bol de potage à la courge, etc.

Ingrédients

- Poivrons rouges, oranges ou jaunes, 2 taillés en lanières
- Tomates fraîches (italiennes ou autres), 2 en gros dés
- Oignon, 1 petit émincé
- Ail, 3 gousses ou plus
- Piment fort frais haché, environ 15 ml ou sauce piquante, flocons de piment au goût
- Sucre, une bonne pincée
- Sel et poivre
- Huile d'olive au besoin
- Basilic ou persil frais haché, au moins 15 ml ou 5 ml (1 cuil. à thé) d'herbes de Provence ou d'origan séché

Préparation

Faites revenir les poivrons et les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez l'ail, le piment fort et les tomates. Ajoutez le sucre, le sel et le poivre puis les fines herbes. Ramenez le tout à ébullition et laissez mijoter à feu très doux pendant 3 à 4 minutes. Laissez tiédir la préparation, puis passez-la au minirobot, au mélangeur ou au pied mélangeur. Rectifiez l'assaisonnement.

Purée de carottes à la marocaine

Cette purée que l'on sert froide ne manquera pas de vous étonner. Elle peut être agrémentée de gouttes d'huile pimentée ou de piperade piquante. On la sert comme trempette ou tartinade.

Ingrédients

- Carottes cuites, 4 à 6 moyennes
- Jus de 1 citron
- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 15 à 30 ml au goût
- Sel et poivre au goût
- Cannelle, 3 à 5 ml (½ à 1 cuil. à thé)
- Cumin moulu, 3 ml
- Coriandre fraîche hachée (ou persil) 15 ml

Préparation

Passez tous les ingrédients au minirobot ou au pied mélangeur.

Houmous

Le houmous a fait ses preuves en tant que trempette et tartinade de choix. Fait maison, il revient à une fraction du prix de celui du commerce. Si vous n'avez pas de tahini sous la main, les graines de tournesol font bien le travail et elles n'imposent pas leur goût. Des haricots blancs peuvent fort bien remplacer les pois chiches dans cette recette.

Ingrédients

- Pois chiches rincés et égouttés, 2 tasses (1 conserve de 540 ml)
- Graines de tournesol moulues, 30 ml ou 30 ml de beurre de sésame (tahini)
- Ail haché, 1 ou 2 gousses
- Jus de 1 citron
- Huile d'olive, 30 ml
- Cumin ou coriandre moulue, 3 ml (½ cuil. à thé) (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- Eau au besoin

Préparation

Mixez tous les ingrédients (en ajoutant de l'eau au besoin) jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

Bon appétit!