

Tapenades

Garnir son pain autrement

*Alternative maison pour les végétariens
& lactose intolérants*



18 recettes de base & 33 variantes

Laurie Degryse

Table des matières

Pour choisir plus rapidement ce que vous allez cuisiner, miam !

Tapenades : garnir son pain autrement	3
Guacamole maison	4
Houmous de pois-chiches	5
Houmous au brocolis-olives	7
Houmous parfumé	8
Olivade verte	9
Olivade noire	10
Caviar d'aubergine	11
Tapenade à la betterave blanche	12
Tapenade à la betterave jaune	13
Tapenade à la betterave rouge	14
Tapenade aux graines de tournesol	15
Tapenade aux carottes crues	16
Tapenade aux haricots rouges	17
Tapenade aux coeurs d'artichauts	18
Tapenade aux petits-pois carottes	19
Tapenade saveur d'été	20
Tapenade aux lentilles brunes	21
Tapenade au brocolis-sésame	22

Tapenades : garnir son pain autrement

Alternative maison pour les végétariens & lactose intolérants

Etant **végétarienne** depuis quelques années, et ne digérant pas très bien le lactose, comme un nombre grandissant de personnes actuellement, je me suis retrouvée face à une difficulté pour garnir mes tartines/pain des fleurs/galettes de riz, constituant le plus souvent au moins un repas de ma journée. A l'époque, il n'existait pas beaucoup de choix sans lactose et sans viande. Heureusement aujourd'hui on en trouve de plus en plus souvent dans les magasins et il existe un meilleur choix dans les boutiques bio. Par ailleurs, et plus encore suite aux événements de 2020, nous revenons au désir du « fait maison » et au plaisir du « faire soi-même ».

L'avantage est la réduction des conservateurs et autres produits pas toujours très naturels dans l'alimentation industrielle. Le **désavantage** est que le « fait maison » se conserve moins longtemps, donc à consommer dans les jours qui suivent. Vous verrez toujours dans les ingrédients le **citron** et **l'huile**, qui permettent une **conservation** de plusieurs jours. A faire en petite quantité ou en plus grande portion pour les fêtes sur vos toasts ou accompagné de crudités, et ainsi faire découvrir ces saveurs originales à vos amis/famille/...

Ce petit livre de recette se compose à chaque fois d'une recette de **base**, qui se décline après en **variantes**. La catégorie « **Ma découverte** » vous permet d'ajouter votre ingrédients personnel qui améliore la recette, et d'inventer vos propres tapenades. Soyez imaginatifs, pour les plaisirs gustatifs !

Concrètement, vous avez besoin d'un **cuit-vapeur** (ou d'une fleur vapeur adaptable à toutes vos casseroles), d'un **bol mixeur**, d'épices et de légumes frais, de préférence biologiques et de saison. Puis, pour conserver vos tapenades, mettez-les dans des **bocaux en verre** bien fermés au réfrigérateur. Ces bocaux peuvent être de récupération (sauce,...) dans une dynamique « zéro déchet ».

Vous pouvez toujours **agrémenter** le pain toasté de tapenade avec une **crudité** pour rafraîchir l'ensemble: champignon cru en tranche, concombre, graines germées, feuille de salade, carottes râpées, tranche de tomate, radis,...

Bonne dégustation et amusez-vous de votre imagination!

Guacamole maison

La base

1 avocat bien mûr
Quelques gouttes de citron
Sel aux herbes/poivre

Ecraser la chaire de l'avocat, ajoutez les gouttes de citron, le sel aux herbes et le poivre.

Les variantes

A l'espagnole

Ajoutez un demi petit oignon/échalotte coupé très finement, ajoutez du cumin.

A l'houmous

Ajoutez une poignée de pois-chiches (germés ou non) cuits préalablement. Mixez le tout.

A l'italienne

Ajoutez les épices « Mixe Italien ».

Ma découverte

.....

.....

.....

Houmous de pois-chiches

La base

250 gr de pois-chiches (germés ou non) cuits égouttés
1 éclat d'ail
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Epluchez, écrasez l'ail et mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau ou de la crème culinaire végétale si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Les variantes

Méditerranéen

Ajoutez des épices « mixe italien » et une poignée d'olives vertes ou noires.

A la carotte & artichaut

Supprimez l'ail.

Ajoutez une carotte cuite et trois coeurs d'artichauts, ainsi qu'une poignée de persil frais. Ajoutez une cuillère à soupe de crème d'amandes blanches et rajoutez de la crème culinaire végétale pour une consistance crémeuse.

Aux coeurs d'artichauts

Ajoutez trois coeurs d'artichauts, deux cuillères à soupe de pâte de sésame (tahin), deux poignées de pignons de pain, un peu d'eau. Mixez le tout et épicez avec du cumin, de la noix de muscade, du sel et du poivre.

Curry

Ajoutez une cuillère à soupe de crème d'amandes blanches ainsi qu'une cuillère à café de curry. Rajoutez du poivre selon votre goût.

Au brocolis

Ajoutez un brocolis cuit, deux poignées de pignons de pain, une cuillère à café de paprika, une cuillère à café de cumin et une cuillère à café d'estragon.

Ma découverte

.....

.....

.....

Houmous au brocolis-olives

La base

1/2 brocolis cuit à la vapeur
250 gr de pois-chiches cuits
165 gr d'olives vertes dénoyautées
15 cuillères à soupe d'eau de cuisson du brocolis
2 éclats d'ail
Quelques gouttes de citron
5 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre
Epices « Mixe Italien »

Mettez-le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ma découverte

.....

.....

.....

Houmous parfumé

La base

250 gr de pois-chiches cuits
200 gr de coeurs d'artichauts
4 cuillères à soupe d'amandes épluchées préalablement trempées
2 cuillères à soupe de pâte de noisettes
2 éclats d'ail
1 oignon cru
Quelques gouttes de citron
5 cuillères à soupe d'huile d'olive et de pépin de courge
Sel aux herbes/poivre
Epices de cumin et noix de muscade

Mettez-le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ma découverte

.....

.....

.....

Olivade verte

La base

165 gr d'olives vertes dénoyautées

1 éclat d'ail

Quelques gouttes de citron

2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)

Poivre

Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Les variantes

Au cumin

Ajoutez une cuillère à soupe de crème d'amandes blanches ainsi qu'une cuillère à café de cumin.

Saveurs d'automne

Ajoutez 265 gr de lentilles brunes cuites, 250 gr de coeurs d'artichauts, deux cuillères à soupe de crème d'amandes blanches, une cuillère à café de cumin, de paprika et d'épices « Mixe Italien ».

Ma découverte

.....

.....

.....

Olivade noire

La base

170 gr d'olives noires dénoyautées
1 poignée de pignons de pain
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau, du lait végétal non sucré ou de la crème culinaire végétale si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Les variantes

La royale

Ajoutez une cuillère à soupe de crème de sésame (tahin) ou d'amandes blanches, une cuillère à café de câpres et deux petits éclats d'ail.

Verte et noire

Faites moitié olives vertes et moitié olives noires.

Aux coeurs d'artichauts

Rajoutez 4 ou 5 coeurs d'artichauts, de l'eau, deux cuillères à soupe de crème d'amandes complètes, du poivre de Cayenne, beaucoup de « mixe italien » et des feuilles de basilic fraîches.

Saveurs d'été

Rajoutez 200 gr de maïs égoutté, une cuillère à soupe de crème de sésame, une poignée d'olives vertes dénoyautées, deux éclats d'ail et des épices « Mixe Italien ».

Ma découverte

.....

.....

.....

Caviar d'aubergine

La base

1 belle aubergine
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Cuire l'aubergine à la vapeur, avec ou sans la peau, au choix. Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur et mixez avec le citron, l'huile, le sel aux herbes et le poivre.

Les variantes

A l'ail

Faire frire l'aubergine à la poêle dans un fond d'huile d'olive, ajoutez un éclat d'ail préalablement râpé. Mettez le tout dans un bol mixeur ajoutez le sel, le poivre, le citron, l'huile, une cuillère à soupe de pâte de sésame (tahin) et une poignée de poichiches cuits. Mixez le tout.

Aux noix

Ajoutez une poignée de cerneaux de noix et une cuillère à soupe de crème de sésame (tahin). Mixez le tout.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade à la betterave blanche

La base

1 betterave blanche crue
4 coeurs d'artichaut
1 cuillère à soupe de crème d'amandes
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Epluchez la betterave. Ajouter les coeurs d'artichaut, la crème d'amandes, le citron, l'huile et les épices dans un bol mixeur et mixez le tout.

ATTENTION : ne se conserve pas bien! A manger le jour même!

Astuce : Si vous ajoutez plus d'eau cela vous fera une soupe crue!

Les variantes

Piquante

Remplacez la crème d'amandes par de la crème soja, ajoutez un demi oignon et un éclat d'ail.

Tahin

Mettez seulement 1/2 betterave blanche, une cuillère à soupe de crème de sésame (tahin) à la place de la crème d'amandes, rajoutez une poignée de pignons de pain.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade à la betterave jaune

La base

1 betterave jaune crue
1 cuillère à soupe de crème de sésame (tahin)
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre
Un peu d'eau

Epluchez la betterave et passez-là sous l'eau froide. Coupez-la en petits morceaux. Mettez-là dans un bol mixeur, ajoutez la crème de sésame (tahin), le citron, l'huile et les épices. Mixez le tout. Rajoutez de l'eau si nécessaire jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

ATTENTION : ne se conserve pas bien! A manger le jour même!

Astuce : Si vous ajoutez trop d'eau cela vous fera une soupe crue!

Les variantes

Saveur d'été

Rajoutez quelques tranches de concombre et des épices fraîches (basilic, persil,...).

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade à la betterave rouge

La base

1 betterave rouge crue

Du persil frais

Quelques gouttes de citron

2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)

Sel aux herbes/poivre

Epluchez et coupez la betterave en petits morceaux. Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

ATTENTION : ne se conserve pas bien! A manger le jour même!

Astuce : Si vous ajoutez trop d'eau cela vous fera une soupe crue!

Les variantes

Saveur d'automne

Cuisez la betterave rouge, ajoutez quelques amandes trempées préalablement une nuit et épluchées par après, ajoutez une cuillère de crème d'amandes, une poignée de maïs cuits, de l'origan et du basilic. Rajoutez un tout petit peu d'eau, mixez le tout.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux graines de tournesol

La base

1 bol de graines de tournesol germées

Quelques gouttes de citron

2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)

Beaucoup de sel aux herbes/poivre car les graines sont sucrées

Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau ou de la crème culinaire végétale si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Les variantes

A l'italienne

Rajoutez une poignée d'olives noires.

A la tomate

Rajoutez une cuillère à café de concentré de tomates.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux carottes crues

La base

1 carotte crue
1/3 de poivron rouge cru
1 cuillère à café de concentré de tomate
1 éclat d'ail
1 jaune d'oeuf (facultatif)
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Lavez et coupez en petits morceaux la carotte et le poivron. Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur. Rajoutez de l'eau si nécessaire, et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

ATTENTION : ne se conserve pas bien! A manger le jour même!

Astuce : Si vous ajoutez trop d'eau cela vous fera une soupe crue!

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux haricots rouges

La base

1 boîte de haricots rouges cuits
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Quelques gouttes de citron
Sel aux herbes/poivre
Un peu d'eau ou de crème culinaire végétale

Mettez le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Rajoutez des épices selon votre goût.

Les variantes

A l'italienne

1 poignée de haricots rouges cuits
1 poignée de maïs cuits
1 poignée de pignons de pains
2 cuillères à café de concentré de tomates
épices « Mixe Italien »

Estivale

Rajouter 4 ou 5 olives vertes salées, du cumin, de la noix de muscade, du paprika, épices du Bénin (attention très piquante) et de l'ail.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux coeurs d'artichauts

La base

200 gr de coeurs d'artichauts
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Mettez le tout dans un bol mixeur, mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Les variantes

A l'italienne

Rajoutez et mixez le tout avec:

Une poignée de pignons de pains, 4 tomates séchées coupées très finement (elles se mixent très difficilement), un éclat d'ail, des algues sèches en petite morceaux (par exemple la « salade du pêcheur »). Epicez avec de l'origan et du basilic.

Aux lentilles

Faites germer deux poignées de trio de lentilles puis cuisez-les à la vapeur 3 min. Ajoutez un peu de crème culinaire végétale et des épices « Mixe Italien ». Mixez le tout.

Aux amandes

Rajoutez 8 amandes épluchées préalablement trempées une nuit dans de l'eau. Ajoutez 1/4 de chou rave et une cuillère à soupe de pâte d'amandes blanches. Mixez le tout.

A la carotte

Rajoutez une carotte, 4 ou 5 noix de pécan, une cuillère à soupe de crème de sésame (tahin), 1/2 éclat d'ail et 1/2 échalote. Verser un peu d'eau pour lier le tout, épicez avec des algues séchées et du « Mixe Italien ». Mixez le tout.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux petits-pois carottes

La base

220 gr de petits pois cuits et carottes cuites

1 poignée de pignons de pain

4 cerneaux de noix

1 cuillère à soupe de pâte de sésame (tahin)

Quelques gouttes de citron

2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)

Sel aux herbes/poivre

Mettez-le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade saveur d'été

La base

1/3 de concombre épluché
1/2 chou rave vert épluché
1 gousse d'ail
1 poignée d'olives vertes
1 poignée de noix de cajou grillées/salées
1 cuillère à soupe de crème d'amandes blanches
Un tout petit peu d'eau ou de crème culinaire végétale ou lait de soja cuisine
Quelques gouttes de citron
2 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre

Mettez-le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

ATTENTION : ne se conserve pas bien! A manger le jour même!

Astuce : Si vous ajoutez trop d'eau cela vous fera une soupe crue!

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade aux lentilles brunes

La base

265 gr de lentilles brunes cuites égouttées

200 gr d'olives vertes farcies au poivron

1 cuillère à soupe de crème de sésame (tahin)

1 éclat d'ail

Quelques gouttes de citron

3 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)

Sel aux herbes/poivre/épices « Mixe Italien »

Mettez tous les ingrédients dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Adaptez les épices selon votre goût.

Ma découverte

.....

.....

.....

Tapenade au brocolis-sésame

La base

1 brocolis cuit
1 cuillère à soupe de noix de cajou
1 cuillère à soupe de crème de sésame (tahin)
1 cuillère à soupe de graines de sésame grillées
2 cuillères à soupe de pignons de pain
1 cuillère à soupe d'ail des ours
15 cuillères à soupe d'eau de cuisson du brocolis
Quelques gouttes de citron
5 cuillères à soupe d'huile (d'olive, de tournesol, de colza,...)
Sel aux herbes/poivre
2 pincées d'estragon séché

Mettez-le tout dans un bol mixeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse.

Ma découverte

.....

.....

.....