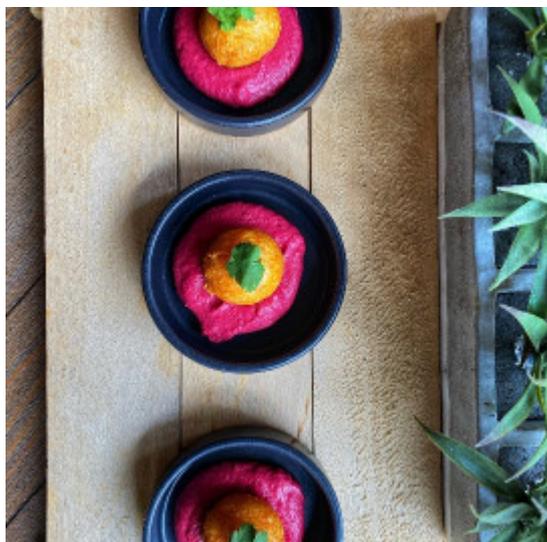


Sphère de Parmesan, houmous de betterave et sésame grillé, tomate séchée |

Recette pour 12 tapas



Description

Une recette très séduisante, une bouchée pleine de saveurs.

L'astuce du chef

Une recette qui présente peu d'ingrédients est généralement accès sur la technique et la qualité des matières premières.

Si vous souhaitez ajouter de l'eau pour diminuer la quantité de gras, cela risque de blanchir la coloration de la betterave.

Ingrédients

Sphère de Parmesan

- 200 Gr Parmesan râpé
- 4 Unité(s) Blanc(s) d'œuf(s)
- Sel et poivre

Houmous de betterave

- 155 Gr Boîte de pois chiches de 540 ml (19 oz)
- 155 Gr Betterave cuite
- 1.50 Gousse(s) Ail
- 1.50 Cuil. à soupe Coriandre
- 45 Ml Tahini
- 45 Ml Huile d'olive
- 45 Ml Jus de citron
- 1 Cuil. à thé Sel
- 15 Ml Huile de sésame grillé
- Sel et poivre

Tomates séchées et finition

- 6 Unité(s) Tomates séchées

- 2 Cuil. à soupe Eau
- 1 Cuil. à thé Huile d'olive
- 6 Branche(s) Coriandre

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **Friteuse à 375 F°**

Mise en place

Si vous n'avez pas de betterave déjà cuite, Cuire les betteraves dans une eau salée, assurez-vous qu'elles soient bien tendre, Égouttez-les, les éplucher, les refroidir, puis les couper en morceaux.

Égouttez les pois chiches.

Émincez grossièrement les tomates séchées.

Effeuillez la coriandre, gardez des belles feuilles pour la finition.

Râpez le Parmesan dans un bol.

Sphère Parmesan

Ajoutez-y les blancs d'œuf dans le bol avec le Parmesan, mélangez à l'aide d'une fourchette.

Réalisez des boules entre vos mains (12 unités) de 25 gr chacune, Déposez délicatement vos boules de Parmesan dans la friteuse chaude, assurez-vous d'une belle coloration.

Les égoutter sur un papier absorbant

Houmous de betterave

Mettre tous les ingrédients dans un blender, faites tourner sur une vitesse moyenne.

Régulièrement mélanger avec une cuillère pour s'assurer d'un bon mélange. Augmentez la vitesse pour bien lisser l'houmous et lui donner une belle homogénéité.

Ajoutez du poivre si vous le souhaitez.

Tomates séchées et finition

Dans un robot coupe, déposez les tomates séchées, ajoutez l'huile et l'eau (les quantités de liquides peuvent varier suivant la consistance que nous souhaitons avoir de notre purée).

Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre.

Effeuillez de belles feuilles de persil.

Montage

Déposez les sphères de Parmesan sur un lit d'houmous de betterave

Déposez de la purée de tomate séchée sur le top de la sphère, finalisez avec une belle feuille de coriandre.

Bon appétit!