

BLINIS DE SARRASIN ET HOUMOUS À L'ALLIAIRE

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
farine de sarrasin	200 gr
Sucre fin	2 c. à s.
Fécule de maïs	2 c. à s.
poudre à lever	2 c. à c.
sel	2 pincées
crème soja	200 ml
lait de soja sans sucre	135 ml
pois chiches en bocaux après égouttage	500 gr
citron	1 pc
huile désodorisée	140 ml
feuilles d'alliaires	60 gr
tahin	4 c. à s. (pâte de sésame)
sel et poivre	

Préparation

1. Préparer la pâte à blinis : dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Ajouter la crème puis le lait de soja en mélangeant au fouet. Ajouter enfin l'huile. Laisser reposer 30 min.

-
2. Préparer l'alliaire : rincer, éponger et ciseler les feuilles. Conserver les fleurs pour la décoration.
-

3. Préparer l'houmous : mélanger les pois chiches, le tahin, le jus de citron, l'alliaire, le sel et le poivre dans un robot puis mixer en incorporant progressivement l'huile. Rectifier l'assaisonnement puis placer dans

Blinis de sarrasin et houmous à l'alliaire - révision 1

Page 1 / 2

<https://cuisinesauvage.org/recipe/blinis-de-sarrasin-et-houmous-a-lalliaire/>

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

une poche à douille muni d'une douille cannelée.

4. Cuire les blinis : dans une poêle légèrement huilée, déposer une cuillère à café de pâte à blinis et faire dorer 1-2 minute de chaque côté.

5. Dressage : sur chaque blini, venir pocher le houmous joliment et décorer avec quelques fleurs d'alliaire.
