

# PLANCHE APÉRO AU LIERRE TERRESTRE



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>POUR LE TABOULÉ :</b>	
Quinoa	200 g
citrons	3 pièces
Pommes	2 pièces
céleri branche	3 Branches
Huile d'olive	8 càs
Lierre terrestre (feuilles)	50 g
Fleur de sel	1 pincée
Fleurs de lierre terrestre (facultatif)	
<b>POUR LE PESTO:</b>	
Huile d'olive	10 cl
Lierre terrestre (feuilles)	30 g
Noix, noisettes, ou ...	15 g
Fromage de chèvre	1 càs
<b>POUR LE FROMAGE VÉGÉTAL :</b>	
graines de tournesol	100 g
citron	1 Pièce
Oignon rouge	2 càc
Piment d'espelette	1 pincée
eau	30 ml

Ingrédient	Quantité
sel	1 pincée
Lierre terrestre (feuilles)	1 Poignée
POUR LE JUS DE POMME :	
Jus de pommes	600 ml
eau pétillante	400 ml
Lierre terrestre (feuilles)	2 Poignées
Fleurs de lierre terrestre (facultatif)	

## Préparation

1. LA VEILLE (ou plus tôt) Faire tremper le quinoa pendant 2h puis le faire germer pendant 12 à 48h  
\_\_\_\_\_
2. Faire cuire le quinoa (idéalement à la vapeur) pendant 20 minutes  
\_\_\_\_\_
3. Pendant la cuisson, couper les pommes et le céleri en petits dés. Prélever le zeste et presser 1 citron  
\_\_\_\_\_
4. Dans un saladier, mélanger pommes, céleri, jus et zeste de citron et une partie de l'huile d'olive  
\_\_\_\_\_
5. Hacher finement le lierre terrestre, l'ajouter dans le saladier avec le quinoa. Epicer de fleur de sel (selon votre goût) et rectifier le jus de citron et l'huile d'olive si besoin  
\_\_\_\_\_
6. Servir dans des verrines et décorer de fleurs de lierre terrestre  
\_\_\_\_\_
7. VARIANTE : remplacer l'huile d'olive par une huile de lierre terrestre  
\_\_\_\_\_

## Pesto :

1. Mixer tous les ingrédients

---

---

2. Ajouter huile d'olive et/ou fromage de chèvre (et/ou fleur de sel) selon votre goût ou la texture souhaitée

---

---

## Fromage végétal :

1. LA VEILLE Rincer les graines de tournesol et les faire tremper pendant 12h

---

---

2. Rincer les graines (idéalement, dans un bol d'eau, frotter les graines entre les mains pour détacher les fines pellicules ; elles flotteront à la surface de l'eau, ce qui permettra de les enlever facilement. Personnellement, je ne le fais pas complètement car c'est assez fastidieux)

---

---

3. Mixer les ingrédients (pour le sel, y aller au goût)

---

---

4. Disposer le fromage sur une étamine et serrer pour égoutter. Placer l'étamine dans une passoire, poser un poids sur le fromage et laisser égoutter plusieurs heures au frigo.

---

---

5. Déballer le fromage et réaliser des petites boules qu'on roulera dans le lierre terrestre finement haché

---

---

## Jus de pommes pétillant :

1. Mixer le lierre terrestre dans le jus de pommes et laisser au frais.

---

---

2. Au moment de servir, filtrer et ajouter l'eau pétillante. Décorer de quelques fleurs de lierre terrestre dans le verre.

---

---