

# PLANCHETTE APÉRITIVE AU LIERRE TERRESTRE



## Ingédients pour 4 planchettes

Ingédient	Quantité
<b>Jus de pomme</b>	250 ml
<b>eau pétillante</b>	250 ml
<b>Jus de citron</b>	0.50 citron
<b>de lierre terrestre</b>	5 brins
<b>pois chiches</b>	300 gr (en conserve, à égoutter)
<b>Jus de citron</b>	0.50 citron
<b>d'huile d'olive</b>	5 càs
<b>tahin (pâte de sésame)</b>	3 càs
<b>ail</b>	1 gousse
<b>de lierre terrestre</b>	5 brins
<b>farine</b>	130 gr
<b>Huile végétale</b>	60 gr
<b>Flocons d'avoine</b>	25 gr
<b>graines de sésame</b>	35 gr
<b>graines de tournesol</b>	35 gr
<b>de levure chimique</b>	1 CàC
<b>eau</b>	10 cl
<b>de feuilles de lierre terrestre</b>	10 brins
<b>Fromage de chèvre frais</b>	1
<b>d'huile d'olive</b>	2 càs

Ingrédient	Quantité
de feuilles de lierre terrestre	5 brins

## Préparation

1. COCKTAIL AU LIERRE TERRESTRE: Ôter les feuilles des 5 tiges de lierre terrestre. Mixer avec 100 ml de jus de pomme et le jus de citron. Ajouter le restant du jus de pomme et laisser infuser 30 minutes. Filtrer à travers une passoire. Ajouter l'eau pétillante et une feuille de lierre terrestre pour la décoration dans le verre. Le cocktail au lierre terrestre se déguste bien frais.
2. HOUMOUS AU LIERRE TERRESTRE: Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau. Ajouter le tahin, le jus de citron, le lierre terrestre, l'ail et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
3. CRACKERS AU LIERRE TERRESTRE: Préchauffer le four à 180°C. Mélanger délicatement tous les ingrédients dans un saladier, à l'exception de l'eau. Ajouter l'eau petit à petit, jusqu'à obtenir une pâte homogène légèrement collante mais pas liquide ni trop sèche. Étaler la pâte entre deux feuilles de papier cuisson pour obtenir une épaisseur de +/- 3 mm. A l'aide d'un couteau, détailler des crackers. Veiller à avoir une taille similaire d'un cracker à l'autre pour avoir une cuisson homogène. Déposer les crackers sur une plaque allant au four (le plus facile est de juste déplacer la feuille de papier cuisson sur laquelle on étale puis découpe les crackers). Enfourner pour 15 à 20 mn de cuisson. Laisser refroidir sur une grille pour qu'ils soient bien croustillants. A déguster avec le houmous.
4. BOULETTES DE FROMAGE DE CHÈVRE AU LIERRE TERRESTRE: Hacher finement les feuilles de lierre terrestre. Réserver des fleurs si vous en avez. Mélanger dans un bol le fromage de chèvre, une pincée de sel, du poivre, l'huile d'olive et les feuilles de lierre terrestre hachées. Former de petites boules et les rouler dans les fleurs si vous en avez ou dans quelques graines de sésame noir. Disposer sur une feuille fraîche de lierre terrestre pour la présentation. Garder au frais le temps de servir.