

# Recette bio : tartinade de fèves à la brousse de chèvre

- Recette bio
- Recette sans gluten
- 

Recette sans œuf



Vous allez me dire que je suis très tartinade en ce moment, mais que voulez-vous j'attends avec une telle impatience de remettre ma table de jardin dehors et de faire un apéro avec mes voisins et mes amis que je trépigne. Alors pour me préparer un peu, tout au moins me préparer les papilles j'expérimente les tartinades de toutes sortes.



Attention aux allergiques au lactose cette tartinade de fèves contient de la brousse de chèvre. Certaines personnes sont moins sensibles au lait de chèvre qu'au lait de vache.

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

- 300 g de fèves crues
- 150 g de brousse de chèvre
- 1 CS de purée de noix de cajou
- 1 filet de tamari
- 2 gousses d'ail

1. Passez les fèves à la vapeur 10 minutes.
2. Épluchez les gousses d'ail.
3. Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, mettez les fèves, la brousse de chèvre, la purée de noix de cajou, les gousses d'ail et le tamari.
4. Mixez-le tout finement à pleine puissance, en ajoutant un peu d'eau pour rendre la texture crémeuse et lisse. Mais attention pas trop liquide.
5. Servez frais sur des tartines.

## Le conseil de Karen

Voir d'autres recettes de tartinades

[Tartinade de pois chiche aux crevettes](#)

[Tartinade à la carotte](#)

[Tartinade d'avocat aux lentilles corail](#)

[Tartinade aux lentilles et curcuma](#)