

# Tartinades

- [Tartinade aux champignons](#)

# Tartinade aux champignons

Recette tirée de <https://cookidoo.fr/recipes/recipe/fr-FR/r696789>.

## Ingrédients

- 100 grammes de graines de tournesol
- 230 grammes d'eau
- 100 grammes de champignons de Paris frais
- 50 grammes d'huile d'olive
- 60 grammes d'échalotes
- 10 grammes de vin blanc (Riesling, par exemple)
- 10 grammes de sauce soja
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre moulu

## Préparation

- Mettre les 100 grammes de graines de tournesol, 200 grammes d'eau et les 10 grammes de vin dans le bol, puis cuire 5 min/100°C/vitesse 1.
- Pendant ce temps, couper les champignons en 4.
- Égoutter les graines de tournesol bouillies dans le panier cuisson, transvaser dans un récipient et réserver.
- Mettre les 30 grammes d'eau restants dans le bol, insérer le panier cuisson, y mettre les champignons et cuire à la vapeur 3 min/Varoma/vitesse mijotage.
- Pendant ce temps, dépiauter les échalottes et les couper en 2
- Retirer le panier cuisson et réserver. Réserver à part l'eau de cuisson.
- Mettre l'huile d'olive, les échalotes et les champignons cuits à la vapeur dans le bol, puis activer le mode Hautes températures en remplaçant le gobelet doseur par le couvercle haute température sur le couvercle du bol.
- Ajouter les graines de tournesol égouttées, le sel (½ cuillère à café), le poivre (½ cuillère à café) et les 10 grammes de sauce soja dans le bol, puis mixer 20 sec/vitesse 9. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Mixer de nouveau 20 sec/vitesse 9.

Vous pouvez conserver cette tartinade 7 jours au réfrigérateur.