

Tartine à l'avocat avec betteraves et feta



4 portions

Ingrédients

Pour les croustilles de betteraves*

- 1 betterave rouge de taille moyenne
- 1 betterave chioggia de taille moyenne
- Huile de noix de coco (vaporisée si possible)
- Sel

Pour la feta aux amandes*

- 1 tasse d'amandes crues
- ¼ de tasse de jus de citron
- 2 c. à thé de sel de mer
- ⅓ de tasse d'eau
- 1 grosse gousse d'ail
- 3 couches de tissu à fromage

Pour le toast

- 2 avocats
- 4 tranches de pain
- 1 poignée de graines de citrouille
- 1 poignée de graines de tournesol
- Sel et poivre

Tartine à l'avocat avec betteraves et feta

Préparation

1. Pour les croustilles de betteraves : Préchauffer le four à 170°F et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Vaporiser le papier parchemin avec de l'huile de noix de coco (ou l'étaler avec les mains si l'huile provient d'un pot).
2. À l'aide d'une mandoline, couper les betteraves aussi finement que possible. Les disposer sur le papier parchemin (en s'assurant de bien séparer les rondelles) et les frotter avec de l'huile. Vaporiser / frotter une couche très mince d'huile sur les croustilles de betteraves et saler.
3. Cuire au four ou « déshydrater » vos croustilles de betteraves pendant 6 heures, en gardant un œil sur elles pour s'assurer qu'elles ne brûlent pas ou deviennent trop croustillantes. Vous pouvez les cuire plus rapidement à une température plus élevée, mais avec cette méthode, vous obtiendrez des croustilles de betteraves décolorées / moins appétissantes / moins croustillantes.
4. Pour la feta aux amandes : Faire tremper les amandes crues toute une nuit (minimum 7 heures), puis égoutter et rincer. Mettre les amandes dans un bol et faire bouillir plusieurs tasses d'eau. Verser de l'eau chaude sur les amandes et laisser tremper pendant au moins 30 minutes. Cela vous permettra de retirer les peaux des amandes plus facilement - alors faites-le!
5. Verser les amandes dans un petit mélangeur, y ajouter le jus de citron, le sel, l'eau et l'ail. Réduire en purée jusqu'à obtenir une consistance lisse.
6. Étaler trois couches de tissu à fromage sur un grand bol et napper le dessus du tissu de votre mélange d'amandes. Soulever tous les côtés du tissu à fromage et

Note

*Vous pouvez ignorer cette étape si vous avez à portée de main des croustilles de betteraves achetées à l'épicerie et/ou si dans votre frigo vous avez une feta aux noix achetée à l'épicerie.

Crédit

Erin Ireland

Tartine à l'avocat avec betteraves et feta

former une boule avec le mélange d'amandes. Presser pour éliminer tout excès de liquide, puis enrouler le tissu et le fixer avec un élastique. Mettre au réfrigérateur pendant la nuit (minimum 7 heures).

7. Préchauffer le four à 200°F et sortir la boule de feta du réfrigérateur. Déposer la boule sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et appuyer doucement pour l'aplatir en forme de disque (~ 1,5 à 2 pouces de haut). Cuire au four pendant 45 minutes. Laisser refroidir et savourer!
8. Pour le toast : Déposer la chair d'avocat dans un bol et l'écraser à la fourchette. Pendant ce temps, placer le pain dans le grille-pain.
9. Étaler généreusement la purée d'avocat sur votre pain grillé, puis recouvrir de croustilles de betteraves, de feta d'amandes, d'une poignée de graines de citrouille et de tournesol, saler et poivrer.