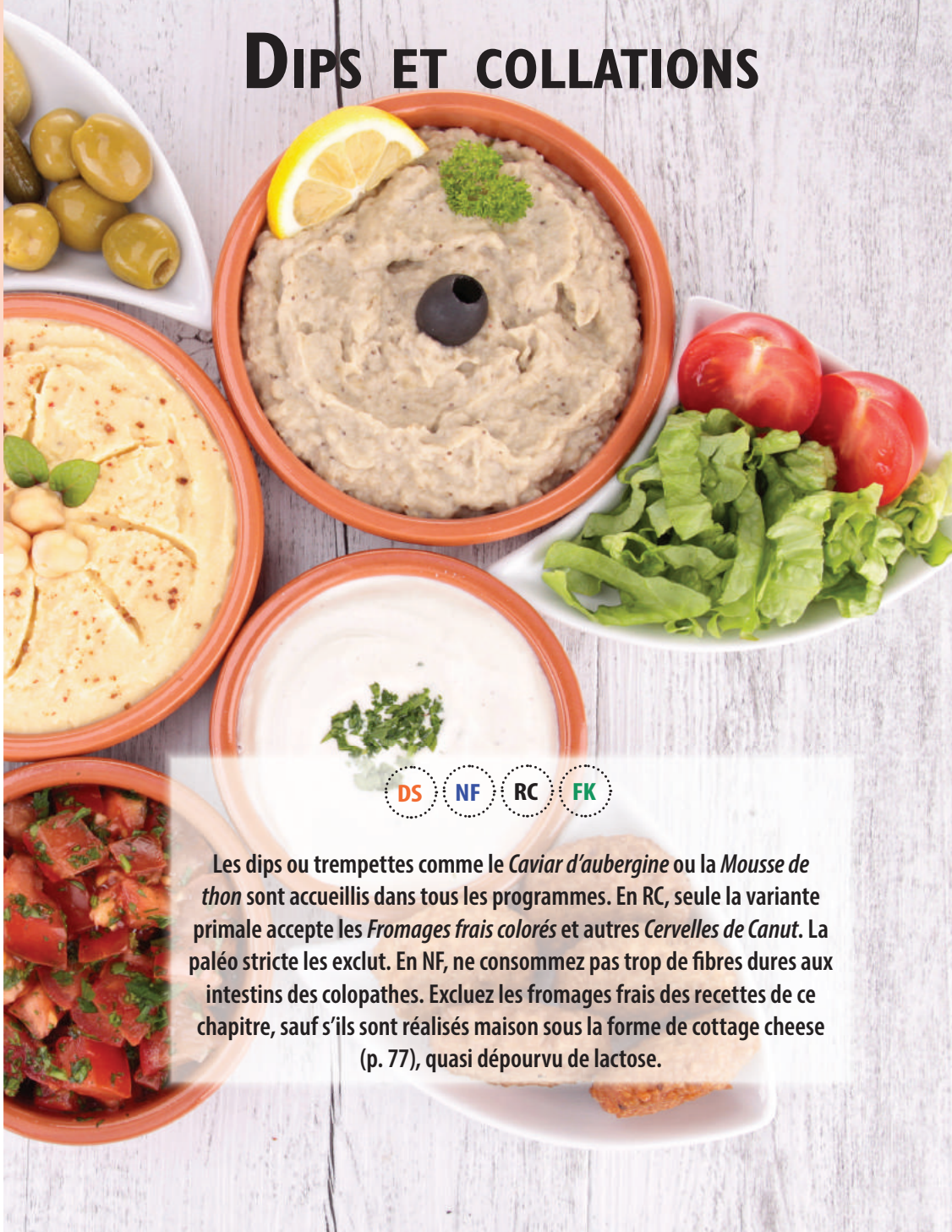


DIPS ET COLLATIONS



DS

NF

RC

FK

Les dips ou trempettes comme le *Caviar d'aubergine* ou la *Mousse de thon* sont accueillis dans tous les programmes. En RC, seule la variante primale accepte les *Fromages frais colorés* et autres *Cervelles de Canut*. La paléo stricte les exclut. En NF, ne consommez pas trop de fibres dures aux intestins des colopathes. Excluez les fromages frais des recettes de ce chapitre, sauf s'ils sont réalisés maison sous la forme de cottage cheese (p. 77), quasi dépourvu de lactose.



ANCHOÏADE (p. 22)



CAVIAR D'AUBERGINES (p. 22)



CANAPÉ DE ROQUEFORT ET NOIX SUR POIRES (p. 22)



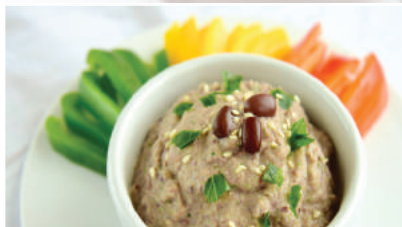
CERVELLE DE CANUT (p. 24)



FROMAGE FRAIS *PRINTANIÈRE* (p. 24)



GUACAMOLE D'AVOCAT (p. 26)



HOUMMOUS D'AZUKIS (p. 26)



HOUMMOUS DE COURGETTES (p. 26)



MOUSSE DE LÉGUMES PROTÉINÉE (p. 27)



MOUSSE DE THON AUX ŒUFS (p. 27)



PÂTE VÉGÉTAL AU POTIMARRON (p. 27)



PÂTE DE VOLAILLE (p. 28)



RILLETES (p. 28)



RILLETES DE SAUMON (p. 29)



THIONADE (p. 30)



TAPENADE (p. 30)

Outils pour cuire à la vapeur
ou pour mouliner : voir p. 100.

Anchoïade

Moulinez le contenu d'une boîte de filets d'anchois avec 3 gousses d'ail, 6 cuill. s. de beurre ou d'huile VPPF, 1 cuill. s. de poudre d'amandes, 1 cuill. s. de jus de citron et 2 cuill. s. de ciboulette. Ne salez surtout pas, les anchois le sont déjà en mode exposant douze. Présentez avec des bâtonnets de légumes crus.



Caviar d'aubergines

Écrasez à la fourchette la chair cuite d'une grosse aubergine (cuite à la vapeur ou au four). Mélangez avec 1 gousse d'ail pressée, 4 cuill. s. de tahin (purée de sésame), 4 cuill. s. de persil plat haché, 3 cuill. s. de jus de citron, ¼ cuill. c. de sel marin et 4 cuill. s. d'huile VPPF. Le caviar d'aubergine se conserve deux jours au réfrigérateur.



Canapé de roquefort et noix sur poires

Une association réussie à déguster tel quel, sur le pouce, ou à joliment présenter en canapé lorsque vous recevez des amis : écrasez très peu de roquefort avec des noix de Grenoble concassées et présentez sur des tranches de poires de saison, bien mûres. En impro, retour du bureau: des tranchettes de poire , un chouïa de roquefort et quelques noix entières.

En FK, présenter sur des barquettes de chicons (endives).