

## Purée orange, tartinade violette

### Ingrédients pour la purée de carottes – d'une recette de Mathieu, un ami (1 personne) :

- 2 à 4 carottes (selon la taille, et votre appétit)
- 2 cas de tamari (sauce soja)
- 1 cac bombée de cacahuète
- eau de cuisson (plus ou moins selon la consistance de la purée souhaitée)

### Préparation :

1. Lavez, et découpez vos carottes en rondelles.
2. Faites cuire vos carottes à l'étouffée ou à l'eau durant 5 à 10 minutes.
3. Une fois vos carottes cuites : versez dans le blender (mixeur) vos carottes, la purée de cacahuète, et le tamari.
4. Mixez.  
Ajustez avec la quantité d'eau de cuisson adéquate pour obtenir la texture que vous souhaitez (plus vous mettez d'eau de cuisson, plus le résultat sera liquide).



### Ingrédients pour la tartinade de betterave – inspirée de la recette de Green Me Up :

- 1 à 2 betterave(s)
- jus d'un citron + son zeste
- 1 cac de gingembre en poudre
- 5 cas de noix de coco râpée
- 2 cas de graines de chia
- 1 cac rase de purée de cacahuètes
- eau (3 à 4 cas)

### Préparation :

1. Lavez, épluchez, et découpez la betterave en dés.
2. Pressez le jus du citron, et zestez le.
3. Versez tous les ingrédients dans un blender, et mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.  
Ajustez avec un peu d'eau, si besoin.