



## Tartinade de soja jaune

posté le 29 mars 2015 (<http://www.recettes-economiques.com/recettes/tartinade-de-soja-jaune/>)  
par sophie (<http://www.recettes-economiques.com/author/sophie/>)

### Liste des ingrédients

- 200 g de soja jaune dépelliculé
- huile d'olive ou d'arachide selon vos goûts
- 2cs de jus de citron
- 1 gousse d'ail ou 1cc de purée d'ail
- 3 cs de tomates séchées mixées
- 2 cs de graines de tournesol (ou sésame si vous n'en avez pas)

### La recette

Voici une recette comme je les aime : économique, surprenante, gouteuse et jolie.

(<http://www.recettes-economiques.com/wp-content/uploads/2015/03/tartinade-soja-jaune-hoummos-2.jpg>)

Il y a quelques temps, j'avais acheté un paquet de graines de soja dépelliculé et je ne voulais pas le faire en soupe!!

Alors me voici lancer dans une recette « maison » : une tartinade de soja jaune avec mes ingrédients préférés : huile d'olive, tomates séchées et graines de tournesol.



Voici comment faire : la veille mettre les graines de soja dans un saladier et recouvrir d'eau, laisser une nuit ou plus.

Ensuite je fais cuire le soja à la cocotte minute : c'est tellement plus

Faites une recherche en entrant les ingrédients que vous avez dans votre frigo ou votre placard

+

+

(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dynva.meteofrance&hl=fr>)



(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dynva.meteofrance&hl=fr>)

### Mon Blog

- [Entrées](http://www.recettes-economiques.com/type_recet) ([http://www.recettes-economiques.com/type\\_recet](http://www.recettes-economiques.com/type_recet))
- [Plats](http://www.recettes-economiques.com/type_recet) ([http://www.recettes-economiques.com/type\\_recet](http://www.recettes-economiques.com/type_recet))
- [Desserts](http://www.recettes-economiques.com/type_recet) ([http://www.recettes-economiques.com/type\\_recet](http://www.recettes-economiques.com/type_recet))
- [Thermomix](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette))

pratique, rapide.

Je mets les graines dans le panier vapeur et hop c'est parti pour 20 mn de cuisson dès que la soupape chante..

Ensuite une fois cuites, mettre dans votre robot préféré tous les ingrédients et mixer, ajouter de l'huile jusqu'à avoir une consistance type tapenade. Au thermomix, je mixe 20 secondes, vitesse 7, je racle les bords et j'ajoute l'huile, je remixe 30 secondes.

Vérifier l'assaisonnement : sel, citron.

Et voilà, une entrée sympa, avec un goût à tomber, miam!



([http://www.recettes-economiques.com/wp-](http://www.recettes-economiques.com/wp-content/uploads/2015/03/tartinade-soja-jaune-hoummos-3.jpg)

[content/uploads/2015/03/tartinade-soja-jaune-hoummos-3.jpg](http://www.recettes-economiques.com/wp-content/uploads/2015/03/tartinade-soja-jaune-hoummos-3.jpg))

Type de recettes : [Entrées](http://www.recettes-economiques.com/type_recette/entree/) ([http://www.recettes-economiques.com/type\\_recette/entree/](http://www.recettes-economiques.com/type_recette/entree/)) - Budget : [Très économique](http://www.recettes-economiques.com/prix_recette/tres-economique/) ([http://www.recettes-economiques.com/prix\\_recette/tres-economique/](http://www.recettes-economiques.com/prix_recette/tres-economique/)) - Difficulté de la recette : [Très facile](http://www.recettes-economiques.com/niveaux_diff_recette/tres-facile/) ([http://www.recettes-economiques.com/niveaux\\_diff\\_recette/tres-facile/](http://www.recettes-economiques.com/niveaux_diff_recette/tres-facile/)) - Catégorie de Recettes : [Cocotte minute](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette/cocotte-minute-2/) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette/cocotte-minute-2/](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette/cocotte-minute-2/)) , [Thermomix](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette/thermomix-2/) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette/thermomix-2/](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette/thermomix-2/))

La note moyenne de cette recette : 4/5

[← salade pamplemousse carottes](#) (<http://www.recettes-economiques.com/recettes/salade-pamplemousse-carottes/>)

[Salade en bocal](#) → (<http://www.recette-economiques.com/recettes/salade-pamplemousse-carottes/>)

Laisser un commentaire

Vous devez être connecté(e) ([http://www.recettes-economiques.com/wp-login.php?redirect\\_to=http%3A%2F%2Fwww.recettes-economiques.com%2Frecettes%2Ftartinade-de-soja-jaune%2F](http://www.recettes-economiques.com/wp-login.php?redirect_to=http%3A%2F%2Fwww.recettes-economiques.com%2Frecettes%2Ftartinade-de-soja-jaune%2F)) pour rédiger un commentaire.

2/).

- [Micro Ondes](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_ondes/) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette\\_ondes/](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_ondes/))
- [Cocotte minute](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_minute-2/) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette\\_minute-2/](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_minute-2/))
- [Sans Gluten](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_gluten/) ([http://www.recettes-economiques.com/cat\\_recette\\_gluten/](http://www.recettes-economiques.com/cat_recette_gluten/))
- [Pour la maison](http://www.recettes-economiques.com/category/p-la-maison/) (<http://www.recettes-economiques.com/category/p-la-maison/>)

## Menu du mois

- [Terrine de poisson](http://www.recettes-economiques.com/recettes/terrine-poisson-ultra-rapide/) (<http://www.recettes-economiques.com/recettes/terrine-poisson-ultra-rapide/>)
- [velouté courgettes roquefort](http://www.recettes-economiques.com/recettes/veloute-courgettes-roquefort-extra/) (<http://www.recettes-economiques.com/recettes/veloute-courgettes-roquefort-extra/>)
- [Nougat blanc](http://www.recettes-economiques.com/recettes/nougat-blanc-au-thermomix-et-sans-thermometre/) (<http://www.recettes-economiques.com/recettes/nougat-blanc-au-thermomix-et-sans-thermometre/>)

voire site sur mobile

recettes-economiques  
sur mobiles et tablettes



---

Actuellement 1017 inscrits sur ce blog

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de Cookies pour vous proposer Des publicités ciblées adaptés à vos centres d'intérêts et réaliser des statistiques de visites .

[Création le-pro-du-web.com](http://www.le-pro-du-web.com) | (<http://www.le-pro-du-web.com>) [mentions légales](http://www.recettes-economiques.com/mentions-legales/) | (<http://www.recettes-economiques.com/mentions-legales/>) [contact](http://www.recettes-economiques.com/contact/) | (<http://www.recettes-economiques.com/contact/>) [Liens](http://www.recettes-economiques.com/liens/) (<http://www.recettes-economiques.com/liens/>)

V3.0-www.recettes-economiques.com ©Le-pro-du-web.com (<http://www.le-pro-du-web.com>)