

TREMPETTES OU DIPS

En collation ressourçante, la paléo exige que l'on privilégie les choix protéinés et salés plus que sucrés. En cycle « intro », vous achetez encore les atouts pratiques de l'impro que sont les tartinades comme la tapenade ou le guacamole. Désormais, vous les préparerez en un tour de main grâce aux recettes de ce chapitre. Ce seront vos bases d'en-cas, à tartiner sur des tranches de concombre, des branches de céleri blanc, des barquettes de chicons/endives ou, pourquoi pas, des languettes de courgettes cuites ? Ces trempettes se conservent quelques jours au réfrigérateur. Elles se gardent d'autant mieux qu'elles contiennent plus d'huile. Ne lésinez pas sur ce dernier ingrédient, d'autant plus que vous savez désormais que les graisses originelles* sont des remèdes hors pair.

Le *Guacamole* (p. 72) est une purée d'avocats bien mûrs et d'oignons de printemps, un peu pimentée et citronnée. Le *Caviar d'Aubergines* (p. 72) intègre la pulpe d'aubergine cuite, de l'ail cru et du tahin (purée de sésame). Une mousse d'olives, de câpres, d'anchois et d'ail — la divine *Tapenade* (p. 73) — pourra servir de base de sauce pour les pâtes hors paléo, ou réveiller une *Ratatouille Niçoise** de la veille. On en farcit aussi des roulades de poisson ou de volaille. La tapenade se conserve de longues semaines. Le *Pesto* ou le *pistou* (p. 74) ne sont pas à proprement parler des tartinades. On les utilisera comme des condiments. Le *Caviar d'algues* (p. 75) n'exige pas non plus de cuisson, mais une marinade : des algues du pêcheur, des échalotes, de l'ail, du persil plat et de l'huile. La *Cervelle de Canut* (p. 75) est composée de fromage frais en faisselle additionné d'échalotes, d'ail, d'huile, de ciboulette et de cerfeuil, d'un peu de jus de citron, de sel et de poivre. À Lyon, c'était la « Cervelle du Pauvre » en quelque sorte.

Ci-contre, du guacamole à déguster avec des Crackers au fromage ou aux amandes (sur la photo des tortillas de maïs). On ajoute parfois des piments frais.

Les trempettes, aussi appelées dips, sont des sauces fermes servies en apéritif, dans lesquelles les convives plongent des crudités — ou des chips, mais cela ne nous concerne pas. Elles peuvent aussi être servies en accompagnement de salades de crudités (carottes en bâtonnets, concombres, têtes de chou-fleur, etc.) ou de cudités*, en pique-nique sur des Galettes de légumes (p. 68), ou encore nappées sur des pommes de terre en robe des champs au sortir du four (en mode archévore).