

Natrel®

Blinis à la trempette et tartinade fouettée avec tomates confites

Une recette protéinée parfaite pour épater la visite!

**Les blinis peuvent être congelés sans les garnitures.*

**Pour une délicieuse variante, essayez cette recette avec la trempette et tartinade fouettée Poivrons rouges rôtis de Natrel.*



SERT
24



PRÉPARATION
15MIN.



CUISSON
25MIN.

Ingrédients

2 paquets (190 g) de tomates cerises sur grappe
1 tasse (250 ml) de maïs en grains frais ou surgelé
2 c. à thé (10 ml) d'huile d'olive
Sel et poivre, au goût
¾ tasse (180 ml) de lait Natrel
½ tasse (125 ml) de trempette et tartinade fouettée Ciboulette et ail de Natrel
2 gros œufs
½ tasse (125 ml) de graines de lin dorées moulues
2 c. à thé (10 ml) de poudre à pâte
1 tasse (250 ml) de farine tout usage
Beurre salé Natrel et huile d'olive pour la cuisson à la poêle

Garniture

½ tasse (125 ml) de trempette et tartinade fouettée Ciboulette et ail de Natrel
¼ tasse (60 ml) de feuilles de basilic
½ tasse (125 ml) de pousses ou de germes, au choix (facultatif)

Préparation

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
2. Placer les tomates et le maïs dans un plat en pyrex d'environ 8 po x 8 po (20,3 cm x 20,3 cm) et recouvrir d'huile d'olive. Saler et poivrer, puis enfourner de 25 à 30 minutes.
3. Dans un bol moyen, fouetter le lait, la trempette et tartinade fouettée et les œufs.
4. Incorporer les graines de lin et la poudre à pâte à la préparation humide. Ajouter la farine et mélanger une dernière fois.
5. Recouvrir le fond d'une grande poêle préchauffée à feu moyen d'un mélange de beurre et d'huile d'olive
6. Former 6 petits blinis d'environ 5 cm de diamètre en utilisant environ 15 ml (1 c. à soupe) de pâte par blini. Faire cuire de 3 à 4 minutes de chaque côté. Répéter l'opération avec le reste de la préparation.
7. Servir les blinis nappés d'une cuillère de trempette et tartinade fouettée, d'une feuille de basilic et d'un peu du mélange de tomates et de maïs. Garnir de pousses ou de germes, si désiré.