



Mixez les pois chiches avec 3 c à s d'huile d'olive et le persil ou les épinards. Salez, poivrez, ajoutez l'**HE de Romarin**
 Remixez bien. Faites cuire les lentilles 10' dans de l'eau.
 Versez l'eau et mixez les lentilles avec le reste de l'huile d'olive.
 Salez. Poivrez.

Remplissez la verrine avec 1 cc de tapenade,
 2 cc de crème de lentilles,
 2 cc de crème de pois chiches. Terminez en déposant
 une petite lichette de tomate séchée en guise de flamme.



Mixez les haricots blancs avec l'huile d'olive.
 Ajoutez l'**HE de Basilic**.

Salez , poivrez à votre goût et remixez bien.
 Écrasez l'avocat de façon à en faire une crème onctueuse.
 Disposez dans vos petites verrine, alternativement, 1 couche de
 tapenade, de purée de haricots et de crème d'avocat.
 Servez frais mais pas trop, de façon à ce que les saveurs
 ne soient pas écrasées.