



HOUMOUS DE CAROTTES

MATÉRIEL :

- ÉCONOMES
- **1 BLENDER**

Pour 2 grands bol :



- 150 g de pois chiches secs
- 300 g de carottes cuites (ou de betteraves ou légume de saison)
- 1,5 citron
- 1,5 c. à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 gousse d'ail (sans le germe)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe d'huile (de noisettes ou au choix)
- 4 pincées de cumin
- sel et poivre, paprika... et piment d'espelette selon vos goûts.

1. La veille, faites tremper les pois chiches 12 heures dans un grand bol d'eau. Rincez plusieurs fois l'eau de trempage. (prenez des pois chiches secs, meilleurs - les produits transformés sont souvent trop salés...)
2. Rincez-les et faites-les cuire 1 heure dans de l'eau bouillante. Ne salez qu'au dernier moment en fin de cuisson.
3. Égouttez et retirez la peau des pois chiches (elle se retire toute seule quand ils sont cuits).
4. Coupez les carottes en rondelles et faites-les cuire 15 minutes à la vapeur. Égouttez et passez à l'eau froide pour les refroidir.
5. Épluchez la gousse d'ail, (pensez à retirer le germe!) et pressez les citrons. Ajouter 5cl de jus de carottes bio ou un peu d'eau.
6. Mixez tous les ingrédients 2 minutes minimum pour avoir une consistance lisse. Ajouter un petit peu d'eau ou de jus de carottes si nécessaire, salez poivrez et ajoutez le cumin et mixez à nouveau 1 minute. Voilà c'est prêt!



Régalez vous en apéro avec des bâtonnets de concombre, de carottes, des toasts, ou utilisez le houmous comme base pour garnir vos tartines, wraps de poulet ou accompagner une viande.