


HOUMOUS de potimarron

 pour 4 personnes

 15 mn

 0 mn

Ingrédients :

250 g de Potimarron bio

170 g de pois chiches bio

2 gousses d'ail

1 citron bio (jus de citron)

1 à 2 c.à soupe de tahini

huile de sésame bio

huile de pépins de courge bio

sel, poivre

quelques graines de courge.

Facultatif - ciboulette hachée et une pincée de paprika

Préparation :

1. Couper le Potimarron en quartier, éplucher le et couper les en dés moyens.
2. Faire cuire 20 mn dans une casserole d'eau bouillante salée.
3. Egoutter les dés de Potimarron.
4. Dans le bol d'un mixer, mettre 170 g de pois chiches égouttés et les dés de Potimarron et mixer pour obtenir une texture homogène.
5. Ajouter les gousses d'ail dégermées et une cuillère à soupe de tahini.
6. Ajouter un jus de citron et un filet d'huile de sésame saler et poivrer.
7. Transvaser dans un bol, ajouter un trait d'huile de pépins de courge et quelques graines de courge, déguster.

