

FICHE RECETTE LAMBALLE TERRE & MER

HOUMOUS A LA CAROTTE

100 % VÉGÉTAL

4
pers.

Ingrédients :

200 g de carottes épluchées
100 g de pois chiches cuits
1 gousse d'ail
1 cs d'huile d'olive
1 cs de tahin (pâte de sésame)
ou purée d'amande
le jus d'un citron
1 pincée de paprika fumé
quelques feuilles de coriandre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : /



Niveau :   

Préparation :

Eplucher les carottes et les faire rôtir (entières) au four à 180°C avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel, durant 30 minutes. Les piquer, elles doivent être fondantes.

Dans un mixeur, déposer les carottes et les pois chiches préalablement égouttés (garder leur jus, il permettra d'adapter la consistance du houmous).

Ajouter la gousse d'ail, le jus de citron, le tahin ou la purée d'amande et le paprika fumé. Saler, poivrer et mixer de nouveau jusqu'à obtenir une texture lisse.

Servir le houmous de carotte dans un joli récipient. Ajouter un filet d'huile d'olive, un peu de paprika fumé et quelques feuilles de coriandre pour décorer.

Fiche recette proposée dans le cadre du Contrat Local de Santé et du Projet Alimentaire Territorial de l'agglomération, en faveur d'une alimentation plus saine et locale.