

Houmous de potiron



6-8 PERS.



10 MIN



20 MIN.



200g de potiron
 180g de pois chiches en conserve
 1 gousse d'ail
 ½ citron
 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
 1 cuillère à café de cumin
 Coriandre fraîche
 Sel, Poivre

- Découpez le potiron, faites le cuire 20 minutes à la vapeur. Laissez refroidir et réservez
- Enlevez la peau des pois chiches (facultatif)
- Mixez le potiron, les pois chiche, le tahin avec un peu d'eau de cuisson des pois chiche.
- Ajoutez le jus du citron, l'ail dégermé, l'huile d'olive, la coriandre ciselée.
- Mixez jusqu'à obtenir une purée.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire
- Servez le houmous de potiron accompagné de crackers ou de pain pita.

