



THE HUMMUS DANCE - 3 DÉLICIEUSES VARIANTES

1 H 30 MIN.
DE PRÉP.

2 H 30 MIN.
EN TOUT

49 KCAL
PAR PORTION

① Végétalien, Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 3 g, Glucides: 4 g, Protéines: 2 g par portion

① Recette par: Marius - Glowryus

IL VOUS FAUT POUR 24 PORTIONS

Houmous aux carottes (pour 8 portions)

250 g	carottes en morceaux
2 boîtes	pois chiches (env. 240 g chacune), égouttés
2 cs	purée de sésame
4 cs	huile d'olive
1 dl	eau
½	citron, le jus uniquement
2 cs	feuilles de thym
1 cc	paprika
2 cc	cumin en poudre
1 cc	chili en poudre
	sel, poivre, selon le goût
un peu	huile d'olive
un peu	sel marin

Houmous aux racines rouges rôties (pour 8 portions)

250 g	racines rouges crues (1 pièce)
2 cc	huile d'olive
2 boîtes	pois chiches (env. 240 g chacun), égouttés
2 cs	purée de sésame
4 cs	huile d'olive
1 dl	eau
½	citron, le jus uniquement
2 cc	cumin en poudre
1 cc	ail en poudre
2 cc	chili en poudre
	sel, poivre, selon le goût
un peu	huile d'olive
un peu	sel marin

VOICI COMMENT FAIRE

Houmous aux carottes (pour 8 portions)

Faire cuire les carottes au cuit-vapeur ou dans un panier vapeur avec un peu d'eau, égoutter. Mixer les pois chiches au blender. Ajouter les carottes, le tahini, l'huile, l'eau, le jus de citron, le thym et les épices, mixer encore un peu. Verser le houmous dans un bol, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et un peu de sel.

Houmous aux racines rouges rôties (pour 8 portions)

Laver les racines rouges, les sécher et les badigeonner d'huile. Les emballer dans de l'aluminium et mettre le tout sur une plaque de cuisson.

Faire cuire env. 1 h au milieu du four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir les racines rouges puis les éplucher, les couper en morceaux et les mixer au blender. Ajouter les pois chiches, mixer encore un peu. Ajouter le tahini, l'huile, l'eau, le jus de citron et les épices, mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Verser le houmous dans un bol, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et un peu de sel.

Houmous aux tomates séchées (pour 8 portions)

Mixer les pois chiches au blender. Ajouter les tomates et mixer jusqu'à obtenir une masse homogène et crémeuse. Ajouter le tahini, l'huile, l'eau, le jus de citron, la purée de tomates et les épices, mixer encore un peu. Verser le houmous dans un bol, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et un peu de sel.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/13608/

Houmous aux tomates séchées (pour 8 portions)

2 boîtes	pois chiches (d'env. 240 g de chacune), égouttés
10	tomates séchées
2 cs	purée de sésame
4 cs	huile d'olive
1 dl	eau
½	citron, le jus uniquement
1 ½ cc	purée de tomates
2 cc	paprika
2 cc	cumin en poudre
1 cc	chili en poudre
	sel, poivre, selon le goût
un peu	huile d'olive
un peu	sel marin