



HOUMOUS DE BUTTERNUT

A savoir : le tahin est une crème de sésame indispensable pour préparer le houmous. Vous la trouverez dans les magasins BIO.



Coupez la courge en morceaux et cuisez-la à la vapeur, jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Versez-la dans le bol du mixeur avec les pois chiches (gardez-en 3/4 pour la déco) et leur eau, le tahin, l'ail, l'huile, le citron, sel et poivre, puis mixez jusqu'à obtenir une crème lisse et homogène. Transférez-la dans un bol, déposez les pois chiches, saupoudrez de paprika et de graines de sésame noir, un filet d'huile d'olive et servez avec du pain.

<http://thatsamore.canalblog.com/>

2007-2014 ©That's Amore! Tous droits réservés.