



Houmous de potiron



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Moyenne



Ingrédients

500 grammes de chair de potiron (en cubes)
1 boîte de pois chiches (égouttés)
2 gousses d'ail
1/2 citron (jus)
3 cuillères à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de sirop d'érable
1 cuillerée à thé fleur de sel ((ou 1/2 de sel alimentaire)
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1/2 cuillerée à thé poivre de cayenne
1/2 cuillerée à thé cannelle
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d'eau (glacée)

Méthode de préparation

- 1.** Faites cuire la chair du potiron à la vapeur ou à l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elle soit tendre et laissez-la refroidir.
- 2.** Versez la chair du potiron et les pois chiches dans un saladier.
- 3.** Ajoutez l'ail, le jus de citron, le tahini, le sirop d'érable, la fleur de sel, le cumin en poudre, le piment de Cayenne, la cannelle, l'huile d'olive et l'eau glacée. Mixez bien le tout pour obtenir un houmous.
- 4.** Présentez-le sur un plat.