

Atelier culinaire - École du Pérolier



Houmous de carotte

RECETTE :

- Faites bouillir de l'eau. Pelez et coupez les carottes en morceaux puis les plonger dans l'eau pour un quart d'heure environ.
- Égouttez les pois chiches en conservant du jus de pois chiche dans un bol.
- À l'aide d'un robot, mixez les carottes, les pois chiches, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail haché et la purée de sésame ou fromage blanc dans un mixeur. Salez et ajoutez le paprika.
- Mixez la préparation jusqu'à obtenir une pâte homogène. Si la texture est trop pâteuse, ajoutez du citron et/ou du jus de pois chiches.



IDÉE LUMINEUSE !



À déguster avec des légumes à croquer ou à tartiner sur du pain !

INGRÉDIENTS

- 230 g de carottes
- 100 g de pois chiches cuits
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame blanc ou de fromage blanc
- ½ gousse d'ail
- Jus d'1/2 citron
- Sel
- Paprika (1 pincée)