

FICHE RECETTE N°15



PRINTEMPS

HOUMOUS À LA COURGETTE

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Haricots blancs cuits
: 1 conserve (~250g
égouttés)

Courgette : 1

Huile d'olive : 60g

Jus de citron : 1

Gousse d'ail : 1 à 2
(selon les goûts)

Cumin : 1 C.C

Sel : 1/2 C.C

Poivre : une pincée

Pour un repas complet :

A l'apéro/entrée
avec du pain ou
bien dans un
buddah bowl avec
des crudités et du
quinoa.



PRÉPARATION

1. Lavez et râpez finement la courgette.
2. Epluchez et pressez l'ail.
3. Lavez et pressez le jus d'un citron.
4. Dans le bol d'un robot mixeur (ou dans un mortier) : ajoutez les haricots blancs égouttés, la courgette râpée, l'ail pressé, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin, le sel et le poivre.
5. Mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
6. Rectifiez si besoin l'assaisonnement.
7. A conserver au frais !