



HOUMOUS PATATES DOUCES, CURCUMA, GINGEMBRE

déguster cette tapenade d'houmous comme base pour vos tartines ou sandwiches, comme accompagnement à vos salades ou comme dip de légumes. astuce1:le houmous se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétiquement fermé. astuce2 : si vous ne disposez pas d'un cuiseur vapeur, vous pouvez utiliser une passoire ou une marguerite (panier vapeur) au dessus d'une casserole remplie d'eau bouillante.

 15 minutes 45 minutes

INGRÉDIENTS

- 100 g de pois chiche
- 200 g de patate douce
- 1/2 échalote
- 1/4 gousse d'ail
- 7 càs jus de citron
- 3 cm de gingembre
- 1 cm de curcuma frais
- 1 càs de tahin ou Purée de sésame
- 5 càs d'huile d'olive vierge extra
- sel et poivre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les pois chiches dans un grand bol rempli d'eau et les laisser tremper pendant 12h. Bien les rincer. Les cuire à la casserole dans un grand volume d'eau pendant 1h.
- 2° Cuire les patates douces au cuiseur vapeur avec l'échalote, l'ail, le gingembre et le curcuma.
- 3° Mixer tous les ingrédients ensemble dans un blender et déguster comme base pour vos tartines ou sandwiches, comme accompagnement à vos salades ou comme dip de légumes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	8 %
PROTÉINES	3 g	7 %
GLUCIDES	17 g	7 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	18 %
SODIUM	3642 mg	152 %