

recette salée

HOUMOUS DE PATATE DOUCE

🕒 10 minutes

🕒 25 minutes

👥 6 personnes

Ingredients

300 g de patate douce
250 g de pois chiches précuits (un bocal)
1 cs. de tahin
2 gousses d'ail
le jus d'un citron jaune
1 cc. de cumin
1/2 cc. de paprika
50 ml d'eau
25 ml d'huile d'olive
poivre et sel
graines de sésame/courge/tournesol

Préparation

Préchauffer le four à 180° C.

Nettoyer et éplucher la patate douce. La couper en cubes, la déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et l'arroser d'un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et enfourner pour 25 minutes.

Pendant ce temps-là, bien rincer et égoutter les pois chiches précuits. Eplucher la gousse d'ail. Presser le jus du citron et veiller à ôter les pépins éventuels du jus.

Une fois les patates douces cuites, les sortir du four et les laisser refroidir quelques instants.

Dans le bol d'un blender, réunir l'ensemble des ingrédients. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Si le houmous n'est pas assez onctueux, ne pas hésiter à rajouter un peu d'eau et à mixer à nouveau.

Servir parsemé de graines et d'un filet d'huile d'olive. A déguster avec des gressins, des morceaux de tortillas, des crackers, etc.

