

HOUMOUS DE CAROTTE ET SES LEGUMES

Pour 4 personnes

- ▶ Préparation 15 min
- ▶ Cuisson 30 min

Ingrédients

- 6 carottes
- 200 g de pois chiches (rincés et égouttés)
- 1 gousse d'ail
- 60 ml d'eau
- 10 ml jus de citron
- 40 g de graines de sésame
- 70 ml d'huile d'olive + 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- Sel et poivre
- une douzaine de champignons de Paris
- ½ chou-fleur
- 1 botte de radis
- 1 sachet de salade mixte
- 4 à 6 pains pita



- Commencez par préchauffer votre four à 180°C sur chaleur tournante.
- Épluchez les carottes. Coupez les champignons et les radis en lamelles (pas trop fines). Coupez le chou-fleur en petit bouquet.
- Disposez le tout sur une plaque de four, préalablement garnie de papier sulfurisé. Arrosez avec l'huile d'olive et assaisonnez. Enfouez pendant 25 à 30 minutes (au besoin, retournez les légumes à mi-cuisson).
- Une fois les légumes cuits, mettez dans votre blender, 2 carottes cuites, les pois chiches, l'ail, l'eau, le jus de citron, les graines de sésame et 70 ml d'huile d'olive.
- Mixez à vitesse maximale, jusqu'à l'obtention d'une texture bien onctueuse et sans morceau. Salez, poivrez, ajoutez le paprika et le cumin. Goûtez votre houmous et réajustez l'assaisonnement au besoin.
- Servez votre houmous et vos légumes au four accompagnés de salade et de morceaux de pain pita !