

HOUMOUS CAROTTES RÔTIES



Temps de préparation: 5mn - Temps de cuisson: 40mn - Nombre de portions: 6

Ingrédients:

- 500g Carottes coupées en bâtonnets
- 2cs Huile d'olive
- 1cs Sucre
- 1 pincée Sel
- 2 pincées Poivre moulu
- 265g Pois chiches en conserve égouttés
- 1cs bombée Tahini (pâte de sésame)
- 50g Huile d'olive
- 1 gousse Ail
- 1 Jus de citron
- 1/2 cc Coriandre en poudre
- 1/2 cc Cumin en poudre
- 1/2 cc Curcuma en poudre
- 2 pincées Sel
- 1cc Ciboulette fraîche

Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Tapisser une plaque de four de papier cuisson et réserver.
- Mettre les carottes, l'huile d'olive, le sucre, le sel et le poivre dans un saladier, puis mélanger. Transvaser sur la plaque préparée. Enfourner et cuire 30-40 minutes à 180°C. A mi-cuisson, retourner les carottes. Elles sont cuites quand elles sont un peu caramélisées et tendres à cœur.
- Mettre les carottes rôties, les pois chiches égouttés (conserver un peu de jus), le tahini, l'huile d'olive, l'ail, le jus du citron, la coriandre, le cumin, le curcuma et le sel dans le bol, puis mixer 10 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter 2-3 c. à soupe de jus de pois chiches et mixer 10 sec/vitesse 7. Vérifier la consistance. Si nécessaire, ajouter un peu plus de jus de pois chiches, puis mixer de nouveau 10 sec/vitesse 7. Transvaser dans un petit saladier, arroser d'1 filet d'huile d'olive et parsemer de ciboulette. Servir avec un pain pita par exemple.

Astuces:



