

Houmous de pois chiches, courgette curcuma, julienne de Granny Smith, huile d'olive |

Recette pour 12 tapas

Description

Une assiette simple qui ravira tous vos convives.

L'astuce du chef

Substituez le beurre par de l'huile d'olive pour rester sur un plat vegan.

Ingrédients

Houmous traditionnel

- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 65 Ml Huile d'olive
- 15 Ml Jus de citron
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 2 Cuil. à thé Tahini
- 1 Cuil. à thé Huile de sésame grillé
- 50 Ml Eau chaude

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Sauté de courgettes

- 200 Gr Courgette
- 1 Cuil. à thé Curcuma
- 100 Gr Échalote française

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Finitions

- 1 Unité(s) Pomme granny smith
- 1 Filet Huile d'olive
- 0.50 Unité(s) Zeste(s) de citron

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**

Mise en place

Ouvrez la boîte de pois chiches, les rincer puis les mettre à égoutter.

Lavez puis coupez en brunoise les courgettes.

Récupérez le zeste et le jus du citron.

Ciselez finement l'échalote française.

Houmous traditionnel

Dans un robot coupe ou blinder, versez les pois chiches égouttés. Ajoutez, le reste des ingrédients une fois ces derniers légèrement transformés.

Faites tourner rapidement le mixer, assurez-vous que votre houmous soit bien lisse. Vous pouvez ajuster la texture en y ajoutant de l'eau (ou huile d'olive) si vous le souhaitez plus liquide.

Finalisez l'assaisonnement avec sel poivre, ou piment d'espelette.

Les courgettes

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive et du beurre, faites revenir l'échalote puis la brunoise de courgette, ajoutez le curcuma et rectifiez l'assaisonnement.

Montage et finition

Dans une petite assiette creuse réalisez une couronne de houmous sur le bord intérieur, déposez au centre la poêlée de courgettes.

Ajoutez les bâtonnets de pomme verte (couper à la minute) et les zestes de citron.

Finalisez avec un filet d'huile d'olive et une pincée de curcuma, tout autour de la couronne de houmous

Bon appétit!