

HOUMOUS DE POIVRONS GRILLÉS À LA TANAISIE



Ingrédients pour 1 grand bol pour l'apéro

Ingrédient	Quantité
poivrons rouges	2 pcs
poivron jaune	1 pc
Tanaisie	6 jeunes feuilles
pois chiches	1 bocal
graines de tournesol	70 gr
ail	1 gousse
Jus de citron	0.50 pc (ou plus si besoin)
sel et poivre	
Huile d'olive	

Préparation

1. Faites griller les poivrons entiers sous le gril du four 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. Laissez dans le four éteint et fermé 10 minutes. Pelez-les, retirez les graines et les tiges.

2. Lavez, séchez et ciselez finement la tanaisie. Réserver.

3. Mixez les poivrons grillés, les pois chiches, les graines de tournesol (trempées une nuit et égouttées), l'ail épluché, le jus de citron et le sel. Versez l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

4. Ajoutez ensuite la tanaisie hachée en plusieurs fois, et en gouttant à chaque fois, pour obtenir le juste dosage de tanaisie et éviter trop d'amertume.

5. Servez la préparation dans un bol accompagnée de bâtonnets de carottes et de crackers.
