

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
Tanaïsie	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 tanaïsie. 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 tanaïsie hachée en plusieurs fois, et en gouttant à chaque fois, pour obtenir le juste dosage de tanaïsie et éviter trop d'amertume.
-

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

Houmous de poivrons grillés à la tanaïsie - révision 0

<https://cuisinesauvage.org/recipe/houmous-de-poivrons-grilles-a-la-tanaisie/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,
2015-2026

