



Plats d'accompagnement

Autre

## **Houmous à la carotte**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

225 grammes pois chiches (pouch)  
1 cuillère à soupe de persil (haché fin)  
1 cuillère à soupe de gingembre (râpé)  
1 cuillère à café de poudre de cumin  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
2 carottes (grosses)  
1 gousse d'ail  
huile d'olive  
poivre  
sel

### **Méthode de préparation**

Préchauffez le four à 180°C et recouvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé. Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Arrosez les rondelles de carotte d'un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Répartissez-les sur la plaque de cuisson et faites-les rôtir à point durant 25 minutes.

Faites bien égoutter les pois chiches et rincez-les à l'eau froide. Mettez dans un mixeur les pois chiches, les carottes cuites, le jus de citron, le gingembre, l'ail épluché, le cumin en poudre, un filet d'eau et d'huile d'olive puis mixez pour obtenir un mélange onctueux. Salez et poivrez.

Versez l'houmous à la carotte dans un beau plat et décorez avec le persil.

### **Ustensiles de cuisine**

Oven

