



Autre

Bagel avec houmous de carotte et avocat

Pour 1 personne

Ingrédients

1 bagel
1/2 carotte
100 grammes pois chiches (en boîte)
1/2 tranche avocat
1 tasse cresson
1 cuillère à café de graines de sésame
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1/2 cuillère à soupe jus de citron
1/4 gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Épluchez la carotte que vous coupez en petits morceaux. Cuisez-la dans de l'eau légèrement salée. Égouttez.

Mixez bien lisse les morceaux de carotte, les pois chiches, l'huile de sésame, le jus de citron, l'ail et l'huile. Poivrez et éventuellement salez.

Coupez le bagel en deux. Tartinez chaque demi-bagel d'une bonne couche d'houmous de carotte. Répartissez les tranches d'avocat par-dessus. Terminez avec les graines de sésame et le cresson.

Conseil: vous pouvez également utiliser du beurre d'arachides au lieu de l'huile de sésame (1 c à s/personne).

