



PAIN PITA, HOUMOUS & POIS CHICHES CARAMELISÉS

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

4 PAINS PITAS
150G DE POIS CHICHES CUITS
1 CC DE SUCRE
HUILE DE SÉSAME

POUR LE HOUMOUS

380G DE POIS CHICHES CUITS
LE JUS D'1 CITRON JAUNE
¼ CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO +
100ML D'EAU
1 PINCÉE DE POUDRE DE PIMENT D'ESPELETTE
1 CS D'HUILE DE SÉSAME
1 PINCÉE DE SEL
1 PINCÉE DE POIVRE BLANC

PRÉPARATION

RÉALISER LE HOUMOUS

- Rincer et égoutter les 380g de pois chiches.
- Réaliser le bouillon de légumes : faire dissoudre le cube de légumes en portant l'eau à ébullition dans une casserole. Puis laisser refroidir.
- Dans un robot, mixer les pois chiches avec le bouillon de légumes froid.
- Assaisonner de sel, piment d'Espelette et huile de sésame.
- Ajouter le jus de citron afin de désépaissir la préparation.
- Réserver.

RÉALISER LES POIS CHICHES CARAMELISÉS

- Égoutter, rincer, mélanger les 150g de pois chiches avec le sucre puis, les caraméliser au four à 170°C (temps variable suivant le four).
- Sortir du four et réserver.
- Toaster les pitas et les couper en 4 (en croix).

DRESSAGE

- Dans un petit bol ou une petite assiette, déposer une petite quantité de houmous, des pois chiches par-dessus.
- Ajouter un filet d'huile de sésame et 1 morceau de pain pita.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 102g : Glucides : 19,8g dont
Sucres : 1,5g, Lipides : 4,8g dont
AG Saturés : 0,7g, Protéines : 4,5g,
Fibres : 2,8g Sel : 0,8g, Calcium :
1,5mg - 141 kcal



ALLERGÈNES : BLÉ/GLUTEN, SULFITES, SÉSAME