

# HOUMOUS À LA CAROTTE



4 pers

10 min

20 min

## VOTRE PANIER NETTO

200 g de pois chiches

•  
3 carottes

•  
1/2 gousse d'ail

•  
2 c. à soupe de yaourt à la grecque

•  
3 c. à soupe d'huile d'olive

•  
Le jus d'1/2 citron

•  
1/2 c. à café de cumin

•  
1 brin de coriandre

•  
Sel, poivre du moulin

## PRÉPARATION

- 1.** Pelez 2 carottes, coupez-les en 2 et en fines rondelles.
- 2.** Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres
- 3.** Egouttez-les, et mixez finement avec l'ail, les pois chiches égouttés, le yaourt à la grecque, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- 4.** Avec la troisième carotte, réalisez des rubans à l'aide d'un économe ou une mandoline.
- 5.** Versez le houmous dans un bol, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, saupoudrez de cumin et parsemez de coriandre hachée.
- 6.** Décorez avec les rubans de carottes et servez avec du pain pita ou des toasts grillés.