

FICHE DE RECETTE

Houmous de Butternut à l'ail rôti

Type de recette	
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	2,91 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,4800 €



INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Butternut	KG	0,54		1,35
Ail	KG	0,05		0,29
Pois chiche (cuit)	KG	0,12		0,4
Jus de citron	CàS	1		0,05
Tahini	KG	0,06		0,62
Huile d'olive extra vierge	L	0,03		0,2
paprika				
Poivre noir				
coriandre fraîche ciselée				
Sel				
Forfait épices				
TOTAL	kg	0,8		2,91 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1 : Préchauffer le four à 200°.
- 2 : Mélanger les cubes de courge butternut avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et disposer en une seule couche sur une plaque à pâtisserie ou dans une poêle allant au four.
- 3 : Couper la tête d'ail en deux, arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et enveloppez-le dans du papier d'aluminium.
- 4 : Placer l'ail et la courge butternut dans le four.
- 5 : Faites cuire la courge jusqu'à ce qu'elle soit tendre (environ 20 minutes) en la retournant une fois à mi-chemin. Laisser cuire l'ail plus longtemps : il doit être fondant et d'une couleur brun pâle.
- 6 : Laisser le tout refroidir pendant quelques minutes, puis retirer la chair d'ail de la pelure à l'aide d'une fourchette et écrasez le tout.
- 7 : Dans un mixeur, ajouter la courge et l'ail rôti, l'huile d'olive, les pois chiches cuits (égoutés et rincés), le jus de citron, le tahini, le paprika, le poivre noir et le sel et mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Vous pouvez ajouter un petit peu d'eau si vous trouvez que c'est trop épais.
- 8 : Ajouter la coriandre au dessus.

