

FICHE DE RECETTE

Sandwich au houmous , potimarron ou carottes au cumin

Claude Pohlig

Légumes de saison - focus sandwiches 25/06/2025

Type de recette	Sandwich
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Pois chiches trempés et germés		
Huile d'olive		
Citron confit		
Potimarron		
Cumin en grain		
Cumin en poudre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Préparation des pois chiches

Faire **tremp**er les pois chiches 12 heures.

Bien les **rin**cer, puis les **faire ger**mer (facultatif mais recommandé pour plus de digestibilité).

Rincer à nouveau et cuire dans **de l'eau non salée** avec quelques morceaux de **citron confit**.

Préparation du houmous

Une fois les pois chiches cuits, **récupérer un peu d'eau de cuisson**.

Mixer les pois chiches avec :

Le **citron confit de la cuisson**

De l'**huile d'olive**

Un peu d'**eau de cuisson** pour ajuster la texture

Assaisonner avec du **cumin en poudre** et du **sel**.

Préparation des légumes rôtis

Brosser le **potimarron** (ou des **carottes**, selon saison ou choix).

Les couper en **petits dés réguliers**.

Assaisonner avec :

Huile d'olive

Graines de cumin

Une pincée de **sel**

Rôtir au four à **165°C** jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

Montage

Tartiner généreusement le **houmous au citron confit** sur le pain.

Répartir les **dés de potimarron rôtis** par-dessus.

Terminer avec quelques **feuilles de persil plat frais**, ciselées ou entières selon l'effet visuel souhaité.



