

# FICHE DE RECETTE

## **Sandwich au houmous , potimarron ou carottes au cumin Claude Pohlig**

Légumes de saison - focus sandwichs 25/06/2025

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

## INGRÉDIENTS

## DESCRIPTION DE LA RECETTE

## Préparation des pois chiches

Faire tremper les pois chiches 12 heures.

Bien les **rincer**, puis les **faire germer** (facultatif mais recommandé pour plus de digestibilité).

Bincer 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 nois chiches avec :

### **Le citron confit de la cuisson**

## Le critérium de l'huile d'olive

Un peu d'eau de cuisson pour ajuster la texture

Un peu d'**eau de cuison** pour ajuster la texture  
Assaisonner avec du **cumin en poudre** et du sel

## Assaisonner avec du cumin en Préparation des légumes rôtis

### Préparation des légumes rôtis

Brosser le **potimarron** (ou des carottes) et les couper en **petites dés régulières**.

## Les couper en petit Assaisonnez avec :

## Assaisonner

## 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.



