





#### Tartines et sandwichs

# Tartine de houmous à la courgette crue



20 min 10 min 10 min

0

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

CHISSON

REPOS

**CALORIES** 

292

#### Étape 1

Préparation de la tartine de courgette

- 1 Couper le pain en biseau.
- Mettre un filet d'huile d'olive sur les tranches de pain.
- Disposer les tranches directement sur la grille du four. Régler la température à 160°C et faire griller le pain pendant 5 à 10 minutes.
- 4 En attendant, couper les extrémités des courgettes préalablement lavées. Découper les courgettes en gros
- 5 Mettre les morceaux de courgettes dans le robot.
- 6 S'assurer de bien remplir le robot pour faciliter la découpe des courgettes.
- 7 Mixer les courgettes.
- 8 Eplucher l'ail et l'incorporer à la préparation.
- 9 Ajouter la moitié de la quantité de tahine.
- griller les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles dégagent leur parfum. Les broyer ensuite au robot jusqu'à obtention d'une pâte.
- 11 Saler et ajouter l'huile d'olive dans l'appareil.
- 12 Mixer jusqu'à ce que l'houmous devienne le plus lisse

Ingrédients pour 8 personnes

### Ingrédients pour les toasts

8 tranche(s) Pain(s) de campagne 8 trait Huile d'olive

## Ingrédients pour le houmous de courgettes

300 g Courgette 1 Gousse(s) d'ail 90 g Tahiné 150 ml Huile d'olive 0.25 Citron(s) 1 Sel

### Ingrédients pour le dressage

- 1 Citron(s) confit(s) au sel
- 1 Piment Thaï 0.25 botte(s) Menthe fraîche
- 0.25 botte(s) **Coriandre** 0.5 **Citron(s)**

1

possible.

- Arrêter le robot et goûter la préparation. Pour davantage d'onctuosité et une texture plus consistante, ajouter le reste du tahine.
- 14 Couper le citron et le presser dans la préparation.
- 15 Mixer le tout.
- Goûter l'houmous à nouveau. Il est possible d'en épaissir la consistance en ajoutant du tahine ou de l'huile d'olive.

#### Étape 2

### Dressage

- 1 Sortir le pain du four.
- 2 Couper le citron confit en deux et l'émincer finement.
- 3 Couper finement le piment.
- 4 Etaler l'houmous sur les tranches de pain.
- Répartir les petites tranches de citron confit sur les tartines.
- Bien répartir le citron confit sur l'ensemble de la tartine pour en retrouver à chaque bouchée.
- 7 Répartir les morceaux de piments sur les tartines.
- 8 Effeuiller la menthe et en disposer sur les tartines.
- **9** Effeuiller la coriandre ou une autre herbe aromatique au choix pour garnir les tartines.
- Assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron frais.
- **11** Disposer les tartines sur une assiette et servir.