

Tartines et sandwiches

Tartine de houmous à la courgette crue


20 min 10 min 10 min
TEMPS TOTAL
PRÉPARATION
CUISON
0
REPOS
292
CALORIES

Étape 1

Préparation de la tartine de courgette

- 1 Couper le pain en biseau.
- 2 Mettre un filet d'huile d'olive sur les tranches de pain.
- 3 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 morceaux.
- 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.
- 10 Il est possible de réaliser le tahine soi même en faisant 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)**

possible.

- 13** 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.
- 16** 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.
- 5** Répartir les petites tranches de citron confit sur les tartines.
- 6** 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** Effeuille la menthe et en disposer sur les tartines.
- 9** Effeuille la coriandre ou une autre herbe aromatique au choix pour garnir les tartines.
- 10** Assaisonner avec quelques gouttes de jus de citron frais.
- 11** Disposer les tartines sur une assiette et servir.