


Tartines et sandwichs

Bruschetta de houmous, petits pois et poireaux


35 min 20 min 15 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

556

CALORIES

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Préchauffer le four à 220°C (Th. 7-8)
- 2 Porter à ébullition une petite casserole d'eau salée pour cuire les petits pois.
- 3 Pendant ce temps, écosser les petits pois. Les plonger dans l'eau bouillante et les faire cuire pendant 5 minutes.
- 4 Rincer, araser (couper la base) et émincer le blanc de poireau.
- 5 Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d'huile d'olive sur feu moyen/vif. Faire revenir le poireau pendant 7 à 10 minutes.

Étape 2

Préparation du houmous

- 1 Peler et hacher l'ail. Rincer et égoutter les pois chiches. Les disposer dans un mixeur avec l'eau, l'huile d'olive et un filet de jus de citron jaune. Saler, poivrer.
- 2 Mixer pour obtenir un houmous crémeux (ajouter de

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les bruschettas

340 g **Pain(s) de campagne**
400 g **Petits pois**
2 **Poireau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 botte(s) **Persil plat**

Ingrédients pour le houmous

400 g **Pois chiches en conserve**
2 c. à soupe **Eau**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Citron(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la salade

l'eau si nécessaire).

- 3 Couper la boule de campagne en tranches plus ou moins épaisses. Les disposer sur une plaque allant au four, en essayant de ne pas trop les chevaucher.
- 4 Enfournier pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
- 5 Une fois les petits pois cuits, les égoutter et les passer sous l'eau froide.

100 g **Roquette**
2 **Orange(s)**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 3

Préparation de la salade

- 1 Rincer et égoutter la roquette. La disposer dans un saladier.
- 2 Prélever les segments d'orange, puis les ajouter dans le saladier. Réserver au réfrigérateur.
- 3 Dans un bol, préparer une vinaigrette en mélangeant un filet d'huile d'olive, de vinaigre, du sel et du poivre. Bien mélanger.
- 4 Pour lui donner un petit goût original, lui ajouter le jus de l'orange.
- 5 Rincer, effeuiller et ciseler le persil plat.

Étape 4

Dressage

- 1 Déposer une couche de houmous sur les tranches de pain, puis ajouter quelques petits pois et un peu de poireau. Parsemer de persil plat.
- 2 Au moment de passer à table, assaisonner la salade de vinaigrette.
- 3 Servir les bruschettas de houmous, petits pois et poireau accompagnées de la salade de roquette.