



Tartines d'houmous, asperges, radis et citron

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2 TARTINES

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 c. table d'huile de canola
- 8 asperges
- Sel et poivre
- 1 c. table de beurre
- 2 tranches de pain miche
- ¼ à 1/3 tasse d'[houmous maison](#) ou du commerce
- Zeste d'un demi-citron
- Quelques tranches de radis melon d'eau ou radis traditionnels
- Pousses de radis
- Huile d'olive

Préparation

1. Parer les asperges.
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive.
3. Faire cuire les asperges de 3-5 minutes en fonction de leur grosseur.
4. Saler et poivrer.
5. Ne pas trop les faire cuire. Il faut qu'elles restent un peu croquantes.
6. Réserver.
7. Dans la même poêle, ajouter le beurre.
8. Faire dorer les tranches de pain de chaque côté.
9. Étendre du houmous sur les deux tranches de pains grillés.

10. Y déposer les asperges et les rondelles de radis.
11. Parsemer les tartines de zeste de citron.
12. Arroser d'un peu d'huile d'olive.
13. Déguster.