

Houmous de courgettes (sans pois chiches !)

[30 MIN. ET MOINS](#) - [ACCOMPAGNEMENTS](#) - [RECETTES](#) - [SAUCES ET CONDIMENTS](#) - [THÉMATIQUES](#)



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION :

10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS : 1H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 1 grosse courgette verte (ou jaune), pelée
- 125 ml (1/2 tasse) de tahini (beurre de sésame)
- 1 gousse d'ail du Québec, pelée et écrasée
- 2 ½ c. soupe de jus de citron ou plus au goût
- Le zeste d'un citron
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (1/8 c. à thé) de Cayenne moulu (plus au moins, au goût)
- Sel et poivre du moulin, au goût
- Eau (pour liquéfier, au besoin)

Préparation

1. Au robot culinaire, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la texture soit très lisse, soit environ 2 minutes. Ajouter de l'eau, au besoin, jusqu'à texture désirée. À l'aide d'une spatule, racler les parois à quelques reprises. Refroidir l'houmous avant de servir.

Idées d'utilisation :

- Avec des craquelins, ou des crudités
- Garnir de noix de pin, d'herbes fraîches et d'huile d'olive
- Dans un sandwich aux légumes grillés, avec une salsa d'herbes façon chimichurri
- Avec des légumes grillés au charbon, du jus de citron grillé et de la roquette