



# Houmous de poivrons

## Ingrédients

8 poivrons rouges  
750g de pois chiches cuits en bocaux  
1 gousse d'ail  
Un filet d'huile d'olive  
Un filet d'huile de lin  
1/2 citron pressé  
sel, piment d'espelette  
2/3 radis pour la décoration  
2 concombres - 4 carottes pour faire des bâtonnets

## Matériel de cuisine

Bol  
Casserole  
Eplucheur  
Couteau  
Fourchette ou blender

## Méthode à suivre, tu peux même cocher chaque étape :

1. Mets les poivrons au four à 180° pendant 30 minutes
  2. Enlève la peau des poivrons et épépine-les
  3. Dans un mixeur, ajoute tous les ingrédients et mixe par à-coups, jusqu'à obtention de la texture souhaitée
  4. Rectifie l'assaisonnement si nécessaire
  5. Dresse dans plusieurs bols
- Conseil : ajoute un peu d'eau si la masse est trop épaisse
6. Découpe les concombres et carottes en bâtonnets pour la dégustation



Bonne dégustation !

Jenny, Animatrice pédagogique