

# Houmous au piment et au poivron rôti



6 personnes



Facile



Préparation 20 mn



Cuisson 20 mn



## Ingrédients

- ✓ 2 gros poivrons rouges épépinés et coupés en deux
- ✓ 1 piment rouge coupé en deux
- ✓ 1 c. à café d'huile d'olive
- ✓ 1 petit oignon finement haché
- ✓ 1/2 c. à café de coriandre moulue
- ✓ 1 c. à café de cumin moulu
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin** cuit
- ✓ 1/2 gousse d'ail écrasée
- ✓ 1/2 citron, jus et zeste finement râpé
- ✓ Sel et poivre

## Préparation

Préchauffer le four à 200° C. Arroser le piment et les poivrons rouges d'huile d'olive et les faire rôtir pendant 20 minutes au four. Pendant ce temps, faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle. Ajouter l'oignon haché et l'ail écrasé. Faire revenir à feu moyen pendant cinq minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli. Incorporer la coriandre moulue et le cumin moulu, puis verser le jus et le zeste du citron. Laisser ensuite refroidir pendant cinq minutes.

Dans un robot, mixer les poivrons rouges rôtis, l'oignon et l'ail épicé et le **Riz Loprofin** cuit jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Il vous faudra peut-être ajouter quelques cuillères d'eau ou d'huile d'olive pour allonger le houmous pour obtenir une consistance plus légère. Assaisonner avec du sel et du poivre noir frais moulu, à votre goût.

Verser le houmous dans un plat à servir et trempez-y vos bâtonnets de carotte, de concombre ou de pain hypoprotidique.

## 👨‍🍳 ASTUCE Toque Chef:

S'il ne vous reste pas de **Riz Loprofin** cuit, vous pouvez aussi utiliser les **Pâtes Loprofin** pour faire de ce houmous. Cela donne une jolie texture.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	85 kcal	1 g	30 mg	37 mg	11 mg	48 mg	42 mg	21 mg
			1 1/2 part	1 1/2 part	1 part	1 part	1 2/3 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

# Entrées

Loprofin