

Houmous méditerranéen

6 personnes • Facile • Préparation 10 mn • Cuisson 30 mn



Ingredients

- ✓ 1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux de quelques centimètres
- ✓ 1 oignon rouge, épluché et coupé en morceaux de quelques centimètres
- ✓ 1 petite aubergine coupée en cubes
- ✓ 2 tomates italiennes, épépinées et coupées en quatre
- ✓ 1 1/2 c. à café de sel
- ✓ 100 g de **Riz Loprofin**, cuit et égoutté
- ✓ 3 gousses d'ail, pelées et hachées
- ✓ 3 c. à café de cumin
- ✓ 3 c. à café d'olives dénoyautées
- ✓ 4-5 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1/4 c. à café de piment de Cayenne
- ✓ Quelques feuilles de basilic

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Mélanger l'aubergine, le poivron, l'oignon, les tomates, l'ail, le basilic, l'huile et le sel dans un saladier. Étaler une couche de ce mélange sur une plaque de cuisson et faire rôtir pendant 20-30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient très légèrement dorés et tendres, puis laisser refroidir.

Dans un robot, mettre les légumes rôtis, les olives, le **Riz Loprofin** cuit, du basilic et mixer jusqu'à ce que le mélange forme une pâte. Selon les goûts rajouter le cumin et le piment de Cayenne, puis mixer jusqu'à ce que le mélange soit presque lisse, en laissant un peu de consistance et quelques morceaux de légumes rôtis et d'olives visibles.

Rajouter de l'huile d'olive ou un peu de bouillon de légumes pour une consistance plus fluide. Servir à température ambiante.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	161 kcal	1,42 g	53 mg	63 mg	16 mg	80 mg	67 mg	38 mg
			2 2/3 parts	2 1/2 parts	1 1/2 part	1 2/3 part	2 2/3 parts	

Entrées