



HOUMOUS BOWL À LA COURGETTE

INGREDIENTS

- 500 g de courgettes / 300 g de tomates cerises
- 1 botte radis / 4 gousses ail
- 1 boîte de haricots blancs cuits (250 g poids net égoutté)
- 2 c. à soupe tahini
- 1/2 citron / 1 càs d'huile d'olive
- Graines de sésame / Sel, Poivre



PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les courgettes, retirer les extrémités. Les couper en demi-lunes de 1 cm. Mélanger avec les gousses d'ail épluchées laissées entières, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Disposer le tout sur un côté d'une plaque à four.
3. Laver les tomates cerises, mélanger la moitié avec 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre et disposer sur l'autre moitié de la plaque. Enfourner pour 25 minutes de cuisson. Laisser tiédir.
4. Mixer les gousses d'ail et les 2/3 des courgettes cuites avec les haricots blancs égouttés et rincés, les fanes des radis lavées, le tahini, le jus et le zeste du 1/2 citron et du sel.
5. Verser le houmous obtenu dans un plat, ajouter les courgettes restantes, les tomates rôties, les tomates cerises crues et les radis. Arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemer de graines de sésame.
6. Servir avec des crackers, des pains pita, des toasts ou cracottes sans gluten.

