



## Légumes rôtis et feta, houmous maison



INGRÉDIENTS	INSTRUCTIONS	TEMPS
450 g de carottes nantaises, coupées en deux sur la longueur 210 g (3 tasses) de bouquets de brocoli 1 patate douce, pelée et coupée en bâtonnets 75 g de graines de tournesol 120 g (1 tasse) de fromage feta émiétté 30 ml de feuilles de menthe déchirées 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés 60 ml (1/4 tasse) de tahini 1 citron, le zeste râpé finement et le jus 15 ml de sambal oelek	Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).  Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, mélanger les légumes avec les graines de tournesol et l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 25 min ou jusqu'à ce que les légumes soient cuits et commencent à dorer, en remuant à mi-cuisson. Laisser tiédir.  Entre-temps, au robot culinaire, mélanger les pois chiches, le tahini, l'huile d'olive, l'épice, le zeste et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter 60 ml d'eau en filet et mélanger jusqu'à ce que la texture soit très lisse, soit environ 3 minutes.  Répartir l'houmous dans vos assiettes puis garnir du mélange de légumes et de graines de tournesol rôtis. Parsemer de la feta et des feuilles de menthe.	25
		RÉSULTAT
		4

Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

### INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



Houmous maison

### À SE PROCURER

Huile d'olive, sel et poivre



au jour le jour

*bon appétit*