

Hummus de lentilles et pois chiches aux poivrons rôtis



Découvrez notre délicieuse recette de houmous alliant lentilles et pois chiches, rehaussée de poivrons rôtis. Une préparation sans cuisson, rapide et savoureuse, offrant une explosion de saveurs.

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 175

Lipides 7

Glucides 21

Fibres 7

Protéines 8

Sodium 110

Ingrédients

- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en deux
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, divisé
- Poivre et sel, au goût
- 250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve, rincés et égouttés
- 250 ml (1 tasse) de lentilles brunes en conserve, rincés et égouttés
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail, haché

- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé
- 10 ml (2 c. à thé) de pâte de miso *
- 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek ou sriracha (facultatif)

*Le Miso est une pâte fermentée à base de soya, de céréales et de sel qui se retrouve dans la majorité des épiceries biologiques. Vous pouvez la remplacer dans cette recette par de la sauce soya.

Préparation

1. Préchauffer le four à 450°F (230°C). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.
2. Déposer les deux moitiés de poivron rouge sur la plaque et arroser de 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive. Poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.
3. Cuire au four 15 minutes.
4. Pendant ce temps, déposer tous les autres ingrédients dans un bol.
5. Ajouter les poivrons rôtis et réduire en purée à l'aide d'un pied mélangeur jusqu'à ce que la texture soit lisse et onctueuse.
6. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Déguster avec des crudités, des craquelins ou encore en sandwich !

Notes

Se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux