



HUMOUS DE COURGE

DÉJEUNER

183

🕒 15 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

INGRÉDIENT

500 g de pois chiches cuits et égouttés

300 g de citrouille/courge en conserve

100 g de tahini ou pâte de sésame (ou remplacer par 100 g de pois chiches supplémentaires)

2 gousses d'ail hachées

1 cuillère de sel

10 ml de jus de citron

1 cuillère de cumin moulu

½ cuillère de paprika (facultatif)

Céleri ou pois au choix (ingrédients facultatif)

PRÉPARATION

1 Placer tous les ingrédients dans un saladier et mélanger jusqu'à consistance lisse et homogène. Ajouter plus d'huile d'olive si la consistance est trop épaisse.

2 Lorsque vous servez, si vous voulez que cela ressemble à une citrouille, faire une tige verte avec des petits pois, céleri, laitue ou tout autre légume vert.

3 Servir avec des biscuits et des légumes





HUMUS DI ZUCCA

PRANZO

183

🕒 15 minuti - PORZIONI 🍴🍴🍴🍴

INGREDIENTI

500 g di ceci cotti e sgocciolati

300 g di zucca/zucca in scatola

100 g di Tahina o pasta di sesamo
(o sostituire con altri 100 g di ceci)

2 spicchi d'aglio tritati

1 cucchiaino di sale

10 ml di succo di limone

1 cucchiaino di cumino macinato

½ cucchiaino di paprika (facoltativo)

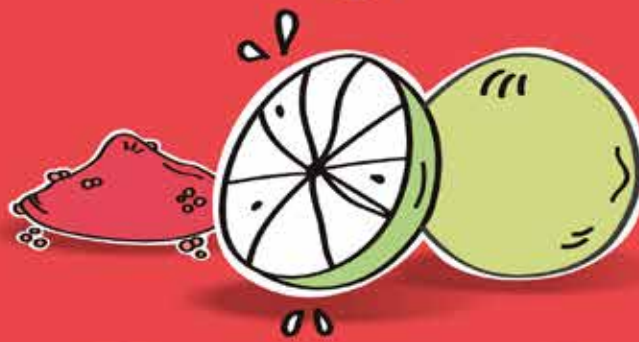
Sedano o piselli a piacere
(ingredienti facoltativi)

PREPARAZIONE

1 **Mettere** tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolare fino ad ottenere una consistenza liscia e omogenea. Aggiungere più olio d'oliva se la consistenza è troppo spessa.

2 **Quando** si serve, se si desidera che sembri una zucca, fare un gambo verde con piselli, sedano, lattuga o qualsiasi altra verdura verde.

3 **Servire** con biscotti e verdure.





SQUASH HUMUS

LUNCH

183

🕒 15 minutes - PORTIONS 🍴🍴🍴

INGREDIENTS

500 g cooked and drained chickpeas

300 g canned pumpkin/squash

100 g of tahini or sesame paste
(or replace with 100 g additional chickpeas)

2 cloves garlic, chopped

1 spoonful of salt

10 ml of lemon juice

1 spoon of ground cumin

½ spoonful of paprika (optional)

Celery or peas, at your choice
(optional ingredients)

PREPARATION

1 Place all ingredients in a bowl and mix until smooth. Add more olive oil if the consistency is too thick.

2 When you serve, if you want it to look like a pumpkin, make a green stalk with peas, celery, lettuce or any other green vegetable.

3 Serve with cookies and vegetables.

