



Recette

Sandwichs aux concombres avec de l'houmous et du cresson

Comme snack pour entre-deux ou comme repas principal

30 Min.

Temps de préparation



100 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

SANDWICHES

- 1 concombre (finement coupé)
- 8 tranches de pain
- 100 g de cresson
- 150 g de ricotta ou de yoghourt grec, mélangé

HOUMOUS

- 200 g de pois chiches secs
- 2 à 3 gousses d'ail
- 1 citron bio, jus
- 3 cs de pâte tahini (pâte au sésame)
- 4 à 5 cs d'huile de colza
- 0,5 à 1 dl d'eau
- sel, poivre

Was es sonst noch so braucht:

- Backpapier für das Backblech

Voici comment faire

1 de 3

Rezeptvideo

2 de 3

HOUMOUS

Faire tremper les pois chiches à température ambiante dans beaucoup d'eau pendant env. 12 heures, égoutter. Faire cuire les pois chiches pendant 50 à 60 minutes dans de l'eau fraîche jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres. Égoutter et rincer à l'eau chaude. Réduire finement en purée les pois chiches avec tous les ingrédients jusqu'à et avec l'huile et mélanger avec de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée. Assaisonner, recouvrir et laisser brièvement reposer.

3 de 3

SANDWICHS

Poser les tranches de pain sur la plaque préparée et les faire toaster des deux côtés pendant env. 3 minutes dans la moitié supérieure du four préchauffé à 220°C. Tartiner d'houmous, garnir de concombres et de cresson et répartir la ricotta ou le yoghourt dessus. Poser les moitiés de pain, couper en deux et servir immédiatement.