

les recettes d'Alice

Courgette à la menthe au hoummous



INGREDIENTS

| | |
|---------------------------|-------------------------|
| 350 gr de courgettes | 5 c à s d'huile d'olive |
| ½ c à s de menthe ciselée | ½ c à c de cumin moulu |
| 125 gr de pois chiches | 5 olives noires |
| 1 gousse d'ail | |
| 2 c à s de jus de citron | |

MATERIEL NECESSAIRE

| | |
|---------|----------|
| 1 grill | 1 mixeur |
|---------|----------|

PREPARATION ET REALISATION

1- Egoutter et rincer les pois chiches, garder le jus de conservation. Réduire au mixeur les pois chiches en purée avec 1 c à s de jus, ajouter l'ail haché, le jus de citron, 2 c à s d'huile, le cumin et mixer à nouveau, assaisonner.

2- Laver les courgettes et les couper en deux dans la longueur. Badigeonner d'huile et les cuire au grill 8 min. Découper les demi courgettes en tronçons de 4 cm. Mettre dans un plat, assaisonner et ajouter la menthe et 1 c à s d'huile.

3- Déposer une bonne cuillère de hoummous sur les courgettes et un quartier d'olive.

CONSEILS ET ASTUCES

Servir frais. On peut cuire les courgettes sur le barbecue.

Alice Délice

