



TARTINE DE HOUMOUS ET RILLETTE

– 4 PERS.

INGRÉDIENTS

- 8 tranches de pain aux céréales
- 3 carottes ou 1 concombre
- 20 radis

Rillette :

- 1 boîte de thon (140g égoutté)
- 150g de fromage frais
- +/- basilic, persil
- Sel et poivre

Houmous :

- 220g de pois chiche (conserves)
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cumin, sel et poivre

USTENSILES

- économe, couteau et planche à découper
- Mixeur
- 1 bol

TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation : 30 minutes

MÉTHODE

Laver les légumes et enlever la peau des carottes. Les couper en forme de batonnet.

Préparation du houmous :

Mettre les pois chiche dans un mixeur et mixer légèrement. Ajouter la gousse d'ail coupé, le cumin, le sel et poivre. Mixer et ajouter l'huile d'olive cuillère par cuillère et continuer de mixer jusqu'à obtenir une pâte crémeuse.

Préparation des rillettes :

Dans un bol, mettre le thon égoutté avec le fromage frais. Ajouter le sel et poivre, mélanger.

Préparation du plat :

Tartiner le houmous ou les rillettes sur les tranches de pain et consommer les crudités avec les préparations.