



Concours «Régalez-vous au bureau avec les huiles d'olive, bons petits plats à emporter»

Houmous de noix de cajou à l'huile d'olive & Poivrons confits à l'huile d'olive goût à l'ancienne

Recettes proposées par :
Latifa du blog www.mechouia.be

Ingrédients :

Pour le houmous

- Une gousse d'ail
- 250 g de pois chiche (en conserve bio)
- 2 c. à s. de purée de noix de cajou
- **Huile d'olive Goût Intense**
- 2 c. à s. de Tahiné
- Sel & poivre
- Epice Tanjia (piment et citron du Mexique)

Pour les poivrons confits

- 1 poivron rouge, un vert et un jaune (ou poivrons surgelés déjà émincés)
- Sel & poivre
- **Huile d'olive Goût à l'ancienne**
- Thym séché
- 1 pincée de cumin

Préparation du houmous :

- Dans un mixeur : mettre les pois chiches, la purée de cajou, la gousse d'ail. En mixant ajouter l'huile d'olive petit à petit afin d'obtenir une pâte. Ajouter les épices, sel et poivre. Goûter et ajuster à votre goût.

Préparation des poivrons :

- Dans une poêle faire revenir les poivrons coupés en fines lamelles, dans l'huile d'olive.
 - Laisser cuire à feu très doux avec les épices, herbe, sel et poivre.
 - Ajouter au fur et à mesure de la cuisson de l'huile de l'olive (compter 15 à 20 minutes).
 - Laisser réduire.
- Préparer vos sandwichs, pain pita ou batboud, mettre le houmous et les poivrons dedans.

