



# HOUMOUS DE COURGETTE

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 10 minutes • Sans cuisson • Pour **6 à 8 personnes**



## INGRÉDIENTS

- 1 courgette d'environ 150 g
- 1 c à s de purée de noix de cajou\*
- 2 c à s de jus de citron
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s rase de psyllium
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- 1 c à c rase de cumin et paprika

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. À l'aide d'un blender, broyer les courgettes crues puis les mixer avec la purée de noix de cajou, le jus de citron, l'ail, les épices et l'assaisonnement.
2. Quand la purée est bien lisse, ajouter le psyllium et émulsionner avec l'huile d'olive.
3. Verser dans un ramequin puis saupoudrer de paprika et de cumin.
4. Servir avec des bâtonnets de légumes, des gressins, des crakers...

Le Fenouil  
**biocoop**  
[www.lefenouil-biocoop.fr](http://www.lefenouil-biocoop.fr)



MAGASINS BIOLOGIQUES

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Haouza  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)