



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 crackers...

Le Fenouil



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 9h à 19h
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