



Houmous de **carottes**

Ingrédients pour un grand bol :

- 150 g de pois chiches
- 2 carottes
- Une partie des fânes de carottes (selon votre goût)
- le zeste et le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe (CAS) de Tahin
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 CAS d'huile d'olive
- poivre
- sel

Recette :

1. Laver les légumes et les fanes de carottes
2. Cuire les carottes à l'eau
3. Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et crémeuse.

C'est prêt, bonne dégustation