



Tartinade de courgettes

Ingrédients pour un grand bol :

- 100 g de courgettes ;
- 2 cuillères à soupe de Tahini ;
- une poignée de pois chiches cuits ;
- 1 gousse d'ail ;
- 1 pincée de cumin en poudre ;
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche (optionnel) ;
- sel ;
- poivre.

Recette :

1. Laver les courgettes, les pois chiches et la menthe ;
2. Cuire les courgettes ;
3. Mixer tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et crémeuse ;
4. Saler et poivrer.

C'est prêt, bonne dégustation.