

TOMATES FARCIES EN POISCHICHADE

Ingrédients :

1 verre de pois chiches préalablement trempés, 2 à 3 carottes, 1 citron, 6 tomates de petite taille, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de grain de sésame, 2 gousses d'ail, sel, poivre.

Pour la décoration : Feuille de coriandre ou persil.

Matériel : 1 casserole, 1 poêle, 1 mixeur ,1 couteau d'office, 1 tamis (facultatif).

Recette :

- Préparer un houmous : Mettre à cuire les pois chiches avec les carottes coupées en morceaux et les grains de cumin. Mouiller à hauteur avec eau froide. Ajouter les grains de sésame préalablement torréfiés à la poêle. Après ébullition , mettre à feu doux.
- En fin de cuisson, ajouter le citron pelé à vif en morceaux, l'ail .
- Mixer la préparation, saler et poivrer, incorporer l'huile d'olive.
- Garnir les tomates préalablement évidées salées.
- Poser une feuille de coriandre ou persil dessus pour décoration.

Avantages : Consommation en apéritif ou en entrée – jouer sur la taille des tomates.