

Recette



Edges aux patates douces avec de l'houmous de pois

Pour les petits explorateurs

35 Min.

Temps de préparation



60 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

WEDGES

- 1 kg de patates douces avec la peau, bien lavées, en tranches d'env. 2 cm de large
- 2 cs de fécule
- 4 – 6 cs de beurre à rôtir, liquide
- 2 cc de paprika doux
- 1/2 cs de sel

HOUMOUS

- 200 g de petits pois surgelés **De saison**
- 1 boîte de pois chiches, égouttés, à 245 g, rincés à l'eau froide
- 1 gousse d'ail, pressée **De saison**
- 1 pincée de sucre
- 2 cs de tahini
- 2 cs de yoghourt nature
- 1 dl d'huile de colza
- 1 cs de jus de citron
- 2 tiges d'estragon, effeuillées, hachées grossièrement
- sel, poivre

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

Papier sulfurisé pour la plaque

Voici comment faire

1 de 3

WEDGES

Mélanger les patates douces et la fécule dans un saladier. Ajouter le beurre à rôtir, le paprika et le sel et mélanger. Poser les tranches sur la plaque préparée.

2 de 3

CUISSON

Faire cuire pendant env. 25 min. au milieu du four préchauffé à 200 °C (chaleur supérieure et inférieure). Ouvrir la porte du four de temps en temps afin d'évacuer l'humidité.

3 de 3

HOUMOUS

Faire cuire les petits pois sans sel pendant env. 2 min. dans l'eau bouillante, jeter l'eau et laisser refroidir légèrement les petits pois. Verser les pois chiches dans un récipient haut. Ajouter les petits pois et tous les ingrédients jusque et avec l'estragon, réduire finement en purée et assaisonner.

Servir l'hmous sur les assiettes et répartir les wedges dessus.

Servir avec une salade ou du pain pita.