




Houmous de brocoli au citron

Ingrédients

- 1 brocoli
- 150g de pois chiches cuits 
- 1 citron 
- 1 càc de sel
- 1 càc de poivre
- 4 càs d'huile d'olive 
- 30g de glaçon

Préparation

- Faites tremper les pois chiches 24h avant puis les faire cuire
- Rincer et égoutter les pois chiches
- Laver le brocoli, séparer les fleurettes du pied. Eplucher le pied pour retirer les parties noueuses et la peau épaisse. Couper la chair tendre et les fleurettes en petits morceaux
- Plonger les morceaux de pied et 60g de fleurettes dans une casserole d'eau portée à ébullition et cuire 10 minutes. Egoutter.
- Presser et zester le citron puis ajouter le jus et la moitié du zeste avec les pois chiches, l'huile et les glaçons.
- Mixer l'ensemble jusqu'à obtenir une consistance crémeuse
- Mixer à part les fleurettes restantes pour les réduire en semoule fine. Incorporer au houmous.
- Saler et poivre, servir saupoudré du reste du zeste.

