



Houmous de patate douce sur pain plat aux amandes et au romarin



Houmous de patate douce

Ingrédients

2 tasses de patates douces non pelées, hachées

1 gousse d'ail

2 c. à soupe de jus de citron

1 tasse de pois chiches, cuits

2 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

2 c. à soupe combles de tahini

Préparation

1. Préchauffez le four au réglage vapeur 1. Mettez la patate douce dans un plat en verre et faites cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
2. Retirez la patate douce du four et laissez refroidir. Une fois la patate refroidie, transférez-la dans un mélangeur ou un robot culinaire, ajoutez les autres ingrédients et réduisez en purée jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse.



Pain plat aux amandes et au romarin

Ingrédients

1 tasse de cheddar blanc ou de fromage de chèvre ferme, émietté ou râpé

1 tasse de farine d'amande (ou amandes moulues)

½ tasse de farine de sarrasin

3 c. à soupe de graines de lin moulues

2 c. à thé de poudre d'ail

2 c. à thé de romarin séché

1 c. à thé de sel de mer

2 œufs

4 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge

½ tasse d'eau



Préparation

1. Préchauffez le four à 180 °C avec la fonction convection.
2. Dans un grand bol, combinez la farine d'amande, la farine de sarrasin, les graines de lin moulues, la poudre d'ail, le romarin séché et le sel de mer. Dans un petit bol, combinez les œufs, l'huile et l'eau. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs, puis incorporez le fromage râpé. La pâte sera épaisse et collante. Option : Combinez tous les ingrédients dans un robot culinaire et mélangez jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse et lisse.
3. Enduisez un moule d'huile ou tapissez-le de papier parchemin. Étendez la pâte dans le moule. Faites cuire au four à la fonction convection de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le pain soit bien doré.
4. Laissez refroidir, puis coupez-le en carrés et garnissez chaque morceau de houmous de patate douce.