

Houmous Smørrebrød



Mon choix.



Durée totale: 1 h



Temps actif: 1 h



Moyenne



Ingrédients

Pour 4 personnes

Houmous aux tomates séchées

- 500 g** pois chiches, cuits
- 100 g** tomates séchées
- 25 g** tahini
- 20 g** jus de citron
- 1** gousse d'ail, râpée
- 10 g** sel
- 20 g** purée de tomates
- 10 g** cumin

Tomates confites

- 200 g** tomates cerises, multicolores
- 50 g** huile d'olive
- 10 g** sel
- 20 g** sucre

Mayonnaise au basilic

- 50 g** basilic
- 25 g** moutarde
- 5 g** sel
- 40 g** jaunes d'œuf
- 5 g** jus de citron
- 180 g** huile de tournesol

Pêches marinées

- 2** pêches

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.

100 g vinaigre
20 g huile d'olive
etwas fleur de sel

Mandeln

50 g amandes

Pecorino

50 g pecorino, râpé

Valeurs nutritives

1 portion (sans le pain) contient env.:

850 kcal
21 g de protéines
42 g de glucides
63 g de lipides



Contient du gluten



Contient du lactose

Préparation

Houmous aux tomates séchées

- 1 Mixer tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte.

Tomates confites

- 1 Faire mariner les tomates avec l'huile et les épices et les confire au four à 125° C pendant 8 minutes. Les flamber au bec Bunsen ou les faire gratiner jusqu'à ce qu'une croûte brun doré se forme.

Mayonnaise au basilic

- 1 Blanchir le basilic dans de l'eau salée et le plonger immédiatement dans de l'eau glacée pour le refroidir. Bien le sécher, le mixer avec l'huile et réserver. Mélanger la moutarde, le sel, le jaune d'œuf et le jus de citron et affiner avec l'huile au basilic.

Amandes



Mon choix.

- 1 Faire dorer les amandes à 150° C pendant 20 minutes.