bol de houmous au pesto de tomates séchées Recette#7

Bol de houmous au pesto de tomates séchées avec feta, concombre, tomate, kale, graines de citrouilles, za'atar et pita de blé entier

15 minutes

ingrédients

- 45 -- 60 g de fromage feta
- 180--240 ml de houmous
- 1--2 pesto de tomates séchées
- 0.5 -- 1 bouquet de kale
- 2 -- 3 tomate(s)
- 2--3 concombre libanais
- 2--3 pains pitas libanais
- 30--45 ml graines de citrouille
- 15--30 ml za'atar
- Huile d'olive

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

Mise en place

Mélanger l'houmous et le pesto dans un bol. Trancher les concombres. Couper les tomates en quartier. Hacher grossièrement le kale.

Cuire le kale.

Chauffer un filet d'huile dans une poêle à feu moyen. ajouter le kale et cuire pendant 1 minutes ou jusqu'à ce qu'il devienne vert vif.

Monter l'assiette

Mettre l'houmous dans un bol et garnir des légumes , le feta, le za'atar, les graines de citrouille et un filet d'huile. Servir avec les pitas.
Sinon Servir le tout un centre de la table et laisser chacun faire son propre bol.

Bon appétit!

- Calories 682 kcal
- Lipides 36g
- Saturés 5g
- Trans 0g
- Cholestérol 12mg
- Protéines 26g
- Glucides 72g
- Sucres 8g
- Sodium 791 mg
- Fibres 16g

Revision #2
Created 2023-03-01 03:24:28 UTC by ChefErable05
Updated 2023-03-01 03:48:33 UTC by ChefErable05