**Houmous carottes cumin**

**Ingrédients**

* 4 carottes
* 1 petite boite de pois chiches
* 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou 1 petit suisse ou 1 cuillère à soupe de tahin
* ½ gousse d’ail
* 1cuillère à café de cumin
* ½ + ½ cuillère à café de Sel
* poivre

**Réalisation :**

Laver, éplucher et couper en dés les carottes. Porter 0,5L d’eau avec ½ cuillère à café de sel à ébullition, ajouter les dés de carottes et les cuire 5 min. Les égoutter.

Laver, éplucher et hacher finement la gousse d’ail.

Nettoyer et ouvrir la boite de conserve et égoutter les pois chiches.

Verser tous les ingrédients dans le bol d’un mixeur : pois chiches, les dés de carotte, fromage blanc ou tahin, ail, sel, cumin et poivre. Mixer.

Transvaser dans un bol et mettre au frais jusqu’à dégustation.

A déguster avec des crudités coupées en bâtonnets : carottes, branche de céleri, radis selon la saison…. Ou sur des rondelles de pain.