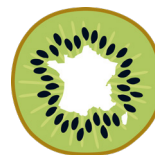


FICHE RECETTE : HOUMOUS AU KIWI ET CRACKERS AU SÉSAME



Le kiwi
des producteurs
français

UNE RECETTE DE DAVID EZAN

A la fois saine et succulente, cette recette de houmous au kiwi, et de crackers au sésame enchantera vos apéritifs de fin d'année !



Ingrédients

Pour le houmous

150g de pois chiches
2 càs de Tahin (purée de sésame)
1 kiwi de France
1 gousse d'aïl
2 càs d'huile d'olive
1 filet de jus de citron
Un peu de sésame doré
Sel, poivre

Pour les crackers

120g de farine (ici T65)
5cl d'eau
2 càs d'huile d'olive
1 càc de levure chimique
Sésame et pavot
Herbes de provence, thym, paprika, curry, etc.
Sel, poivre



Préparation :

Préparation du houmous au kiwi

1. Peler et couper en morceaux le kiwi et le mettre dans un mixeur avec tous les autres ingrédients.
2. Mixer jusqu'à obtention d'une texture bien crémeuse. Se mange bien frais.

Préparation des crackers

1. Préchauffer le four à 190°C.
2. Dans un récipient, mélanger la farine avec l'huile d'olive, la levure, le sésame, le pavot, le thym, les herbes de provence, etc. Ensuite, ajouter petit à petit l'eau tout en formant une boule de pâte. Si besoin, ajuster la quantité d'eau.
3. Avec un rouleau à pâtisserie, aplatir la boule de pâte assez finement et découper dedans les futurs crackers à l'aide d'un couteau et/ou d'un emporte-pièce.
4. Déposer sur les crackers sur un papier cuisson et enfourner une douzaine de minutes à 190°C.



© Recette et photo : David Ezan

CONTACT PRESSE : BIK - BUREAU NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DU KIWI

Adeline Gachein, Directrice, adeline.gachein@kiwidefrance.fr

Valentine Pisani, Chargée de communication, valentine.pisani@kiwidefrance.fr