



Rôtie méditerranéenne au houmous

Le houmous est une purée à tartiner abordable et crémeuse, faite à partir de pois chiches, de tahini, d'huile d'olive, de jus de citron et d'ail. Il s'agit d'un incontournable dans plusieurs régimes méditerranéens et on le mange souvent sur une rôtie. Avec cette recette, l'intégration de légumineuses dans votre quotidien est facile et délicieuse.



Portions
1



Temps de cuisson
10 Minutes



Contributrice
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- 2 tranches Pain de seigle (rôties)
- 1 Ail (gousse, pelée)
- ¼ tasse Houmous
- ¼ tasse Graines de tournesol
- ½ c. à thé Origan
- ½ c. à thé Flocons de piments forts

1. Frotter l'ail sur les deux tranches de pain rôties.
2. Pour assembler, placer les rôties sur des assiettes et recouvrir uniformément de houmous, de graines de tournesol, d'origan et de flocons de piments forts. Bon appétit!

Variation

Jouez avec les saveurs de ce plat en garnissant la rôtie avec des fruits comme des figues ou des graines de grenade, ou encore avec des légumes comme le concombre ou le radis pour un peu de croquant rafraîchissant!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Le houmous est incroyablement nutritif : riche en protéines végétales, en fibres et en gras sains, il s'agit d'un choix satisfaisant qui aide à se sentir repu·e longtemps. De plus, le houmous est polyvalent et s'agence à merveille avec une variété d'aliments, incluant les légumes frais, les viandes grillées et, évidemment, le pain.



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement