# Houmous de potiron

**Temps de préparation**
30 min à 1h

**Difficulté**
Moyenne

# Ingrédients

500 grammes de chair de potiron (en cubes)
1 boîte de pois chiches (égouttés)
2 gousses d'ail
1⁄2 citron (jus)
3 cuillères à soupe de tahini
1 cuillère à soupe de sirop d’érable
1 cuillerée à thé  fleur de sel ((ou ½ de sel alimentaire)
1 cuillerée à thé  de cumin en poudre
1⁄2 cuillerée à thé  poivre de cayenne
1⁄2 cuillerée à thé  cannelle
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
2 cuillères à soupe d’eau (glacée)

# Méthode de préparation

1. **Faites cuire la chair du potiron à la vapeur ou à l’eau bouillante jusqu’à ce qu’elle soit tendre et laissez-la refroidir.**
2. **Versez la chair du potiron et les pois chiches dans un saladier.**
3. **Ajoutez l’ail, le jus de citron, le tahini, le sirop d’érable, la fleur de sel, le cumin en poudre, le piment de Cayenne, la cannelle, l’huile d’olive et l’eau glacée. Mixez bien le tout pour obtenir un houmous.**
4. **Présentez-le sur un plat.**