**Houmous aux panais**

**Ingrédients**

* 1 à 2 panais
* 1 petite boite de pois chiches
* 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou 1 petit suisse
* ½ gousse d’ail
* ½ cuillère à café de cumin
* 1 cuillère à café de miel
* ½ + ½ cuillère à café de Sel
* poivre

**Réalisation :**

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

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

Nettoyer et ouvrir la boite de pois chiches et l’égoutter.

Verser tous les ingrédients dans le bol d’un mixeur : pois chiches, dés de panais, fromage blanc, ail, sel, le cumin, le miel et poivrer. Mixer.

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

A déguster avec des crudités de saison, coupées en bâtonnets : en janvier : carottes, branche de céleri, radis noir ou chou blanc. …. ou sur des rondelles de pain baguette.