



*Zesty Green Smoothie*  
*Smoothie vert suret*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Zesty Green Smoothie

⌚ Prep 10 minutes

⚖️ Makes 28oz (800ml) / Serves 4



*the Fresh & Furious™*

*1 lime, peeled, seeds removed*

*1 green kiwi fruit, peeled*

*1 English cucumber, roughly chopped*

*6 ice cubes*

*1½ cups (360ml) chilled coconut water*

*3½ ounces (100g) kale leaves, stems removed,  
roughly chopped*

*1 pear, quartered, cored*

## Method

*Place ingredients into blender jug and secure lid.*

▶ *GREEN SMOOTHIE until program finishes.*

# Smoothie vert suret

⌚ Préparation 10 minutes

⚖️ Rendement 800 ml (28 oz) / 4 portions

*1 lime, pelée et épépinée*

*1 kiwi, pelé*

*1 concombre anglais, haché grossièrement*

*360 ml (1½ tasse) d'eau de coco réfrigérée*

*6 glaçons*

*100 g (3,5 oz) de feuilles de chou kale sans la tige,  
hachées grossièrement*

*1 poire, coupée en quartiers et épépinée*

## Méthode

*Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer  
le couvercle.*

▶ *SMOOTHIE VERT jusqu'à l'arrêt du programme.*



*Pomegranate Berry Green Smoothie*  
*Smoothie vert à la grenade et aux baies*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Pomegranate Berry Green Smoothie

 Prep 5 minutes

 Makes 26oz (750ml)



*the Fresh & Furious™*

- 
- 1 cup (125g) frozen mixed berries
  - 2 cups (50g) baby spinach leaves
  - 1 banana, peeled and roughly chopped
  - ½ cup (125g) plain yogurt
  - 1 cup (240ml) chilled pomegranate juice
- 

## Method

*Place ingredients into blender jug and secure lid.*

 **GREEN SMOOTHIE** until program finishes.

# Smoothie vert à la grenade et aux baies

 Préparation 5 minutes

 Rendement 750 ml (26 oz)

- 
- 125 g (1 tasse) de baies mélangées, congelées
  - 50 g (2 tasses) de jeunes pousses d'épinard
  - 1 banane, coupée en deux
  - 125 g (½ tasse) de yogourt nature
  - 240 ml (1 tasse) de jus de grenade, réfrigéré
- 

## Méthode

*Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.*

 **SMOOTHIE VERT** jusqu'à l'arrêt du programme.



*Mango, Vanilla & Chia Smoothie*  
*Smoothie à la mangue et au chia*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Mango, Vanilla & Chia Smoothie

 Prep 10 minutes

 Makes 34oz (1L) / Serves 4



*the Fresh & Furious™*

*2 cups (350g) frozen chopped mango  
½ cup (165g) reduced fat vanilla yogurt  
2 tablespoons white chia seeds  
2 cups (480ml) cold milk*

---

## Method

*Place ingredients into blender jug and secure lid.*

 *SMOOTHIE until program finishes.*

## Smoothie à la mangue et au chia

 Préparation 10 minutes

 Rendement 1 litre (34 oz) / 4 portions

*350 g (2 tasses) de mangue hachée, congelée  
165 g (½ tasse) de yogourt léger à la vanille  
2 c. à soupe de graines de chia blanches  
480 ml (2 tasses) de lait froid*

---

## Méthode

*Mettre les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.*

 *SMOOTHIE jusqu'à l'arrêt du programme.*



*Breakfast Smoothie*  
*Smoothie pour déjeuner*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# *Breakfast Smoothie*

 Prep 10 minutes

 Makes 30oz (900ml) / Serves 4



*the Fresh & Furious™*

*½ cup (125g) plain reduced fat Greek yogurt*

*½ cup (65g) oat bran*

*3 tablespoons white chia seeds*

*1 tablespoon (20ml) maple syrup or honey*

*3 pitted dates, roughly chopped*

*2 cups (480ml) chilled milk, almond, rice or soy milk*

*2 ripe bananas, peeled, roughly chopped*

---

## Method

*Place ingredients into blender jug and secure lid.*

 *SMOOTHIE until program finishes.*

# *Smoothie pour déjeuner*

 Préparation 10 minutes

 Rendement 900 ml (30 oz) / 4 portions

*125 g (½ tasse) de yogourt grec nature léger*

*65 g (½ tasse) de son d'avoine*

*3 c. à soupe de graines de chia blanches*

*20 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable ou de miel*

*3 dattes, dénoyautées et hachées grossièrement*

*480 ml (2 tasses) de lait d'amande, de riz ou de soja, réfrigéré*

*2 bananes mûres, pelées et hachées grossièrement*

---

## Méthode

*Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.*

 *SMOOTHIE jusqu'à l'arrêt du programme.*



*Peach, Passionfruit & Raspberry Yogurt Pops*  
*Sucettes glacées au yogourt et fruit de la passion,*  
*pêches et framboises*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Peach, Passionfruit & Raspberry Yogurt Pops



⌚ Prep 5 minutes plus 6 hours to freeze

▢ Makes 10

the Fresh & Furious™

2½ cups (625g) vanilla yogurt

1x 14½-ounce (410g) can peach slices in natural juice, drained

2 tablespoons passionfruit pulp (about 1 passionfruit)

1½ cups (150g) fresh or thawed frozen raspberries

1 tablespoon sugar

## Method

1. Place 1 cup yogurt, peaches and passionfruit into blender jug and secure lid.

● **PUREE** 8 seconds or until smooth and transfer to a container.

2. Place remaining yogurt, raspberries and sugar into blender jug and secure lid.

● **PUREE** 8 seconds or until smooth and transfer to a container.

3. Divide peach mixture among 10 x 4oz (125ml) capacity ice-pop moulds then top with raspberry mixture.

4. Place wooden stick into center of each mould. Place into freezer for 6 hours or until firm.

## Tip

To remove ice-pops from moulds, dip moulds quickly into hot water and gently pull the ice-pops.

# Sucettes glacées au yogourt et fruit de la passion, pêches et framboises

⌚ Préparation 5 minutes plus 6 heures de congélation

▢ Rendement 10

625 g (2½ tasses) de yogourt à la vanille

1 boîte de 410 g (14,5 oz) de pêches tranchées, égouttées

2 c. à soupe de pulpe de fruit de la passion (environ 1)

150 g (1½ tasse) de framboises fraîches ou congelées

1 c. à soupe de sucre en poudre

## Method

1. Mettre 1 tasse de yogourt, les pêches et la pulpe de fruit dans le mélangeur et fermer le couvercle.

● **PURÉE** 8 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Transférer dans un pichet.

2. Mettre le reste du yogourt, les framboises et le sucre dans le mélangeur et fermer le couvercle.

● **PURÉE** 8 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Transférer dans un autre pichet.

3. Diviser le mélange dans 10 moules à sucettes de 125 ml (4 oz) chacun et compléter avec le mélange de framboises.

4. Insérer un bâtonnet au centre de chaque moule et faire congeler environ 6 heures.

## Truc

Pour dégager plus facilement les sucettes, plonger rapidement les moules dans l'eau chaude et retirer les sucettes.



### *Homemade Spicy Barbecue Sauce*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# *Homemade Spicy Barbecue Sauce*

 Prep 10 minutes / Cook 1 hour 10 Minutes

 Makes 42oz (1.25L)

*the Fresh & Furious™*



---

## Sauce

*1 onion, quartered  
3 cloves garlic  
1 long red jalapeno or habanero chili, seeded  
1 quart (1L) ketchup  
 $\frac{1}{2}$  cup spiced BBQ rub  
(see Spiced BBQ Rub Recipe Card)  
 $\frac{1}{3}$  cup (65g) brown sugar  
 $\frac{1}{4}$  cup (60ml) apple cider vinegar  
 $\frac{1}{3}$  cup (80ml) molasses  
 $\frac{1}{4}$  cup (60ml) honey  
2 tablespoons spicy brown mustard  
1 tablespoon olive oil  
Kosher salt and freshly ground black pepper,  
to taste*

---

## Sauce Method

1. Place onion, garlic and chili into blender jug and secure lid.

 *PULSE 5-10 times or until finely chopped, scraping when required and transfer to a bowl.*

2. Place ketchup, spiced BBQ rub, sugar, vinegar, molasses, honey and mustard into blender jug and secure lid.

 *PUREE 40 - 50 seconds or until combined.*

3. Heat oil in a large saucepan over medium heat. Add onion mixture. Cook, stirring occasionally, for 5 minutes or until softened. Add ketchup mixture. Bring to a boil: reduce heat and simmer, stirring occasionally, for 50 - 60 minutes or until thickened. Season with salt and pepper. Set aside to cool.

4. Once cooled, transfer to blender jug and secure lid.

 *BLEND 10 seconds or until smooth*

## Storage

*Transfer to an airtight container and store in the fridge for up to 2 months.*



### Sauce BBQ épicée maison



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Sauce BBQ épicée maison

⌚ Préparation 10 minutes / Cuisson 1 heure 10 minutes

⚖ Rendement 125 ml (42 oz)



## Sauce

1 oignon, coupé en quartiers

3 gousses d'ail

1 long piment rouge jalapeno ou habanero, égrené

1 litre (4 tasses) de ketchup

½ tasse d'épices BBQ

(voir la carte Mélange d'épices BBQ)

65 g (½ tasse) de cassonade

60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme

80 ml (½ tasse) de mélasse

60 ml (¼ tasse) de miel

2 c. à soupe de moutarde brune épicée

1 c. à soupe d'huile d'olive

Sel de mer et poivre, au goût

## Méthode pour la sauce

1. Mettre l'oignon, l'ail et le piment dans le mélangeur et fermer le couvercle.

.mixer IMPULSION 5 à 10 fois ou jusqu'à ce que le mélange soit haché, en raclant les parois, si nécessaire.  
Transférer dans un bol.

2. Mettre le ketchup, les épices BBQ, le sucre, le vinaigre, la mélasse, le miel et la moutarde dans le mélangeur et fermer le couvercle.

.mixer PURÉE 40 à 50 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit mélangé.

3. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter le mélange d'oignon. Cuire, en remuant à l'occasion, environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter le mélange de ketchup. Porter à ébullition; réduire le feu et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, environ 50 à 60 minutes ou jusqu'à consistance épaisse. Saler et poivrer. Réserver.

4. Transférer le tout dans le mélangeur et fermer le couvercle.

.mixer MÉLANGER 10 secondes ou jusqu'à consistance lisse.

## Conservation

Transférer dans un contenant hermétique. Se garde jusqu'à 2 mois au réfrigérateur.



*Spiced BBQ Rub*  
*Mélange d'épices BBQ*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Spiced BBQ Rub

⌚ Prep 10 minutes

⚖️ Makes 1 cup



the Fresh & Furious™

4 tablespoons sweet paprika  
2 tablespoons dried minced onion  
2 tablespoons dried minced garlic  
1 teaspoon whole black peppercorns  
½ teaspoon yellow mustard seeds

½ teaspoon brown mustard seeds  
2 tablespoons kosher salt  
½ teaspoon cayenne pepper  
¼ cup (50g) brown sugar

## Method

1. Place paprika, dried onion, dried garlic, peppercorns, mustard seeds, salt and cayenne into blender jug and secure lid.

⌚ **PUREE** 45 seconds.

2. Add brown sugar and secure lid.

⌚ **BLEND** 15 seconds.

3. Remove ½ cup of spice mixture and set aside. Transfer remaining spice mixture to a clean, dry, airtight container. Store in a cool, dark place for up to 3 months.

## Storage

Transfer to an airtight container and store in the fridge for up to 3 months.

# Mélange d'épices BBQ

⌚ Préparation 10 minutes

⚖️ Rendement 1 tasse

4 c. à soupe de paprika doux  
2 c. à soupe d'oignon déshydraté  
2 c. à soupe d'ail déshydraté  
1 c. à thé de grains de poivre noir  
½ c. à thé de graines de moutarde jaune

½ c. à thé de graines de moutarde brune  
2 c. à soupe de sel  
½ c. à thé de poivre de Cayenne  
50 g (¼ tasse) de cassonade

## Méthode

1. Mettre le paprika, l'oignon déshydraté, l'ail déshydraté, les grains de poivre, les graines de moutarde, le sel et le poivre de Cayenne dans le mélangeur et fermer le couvercle.

⌚ **PURÉE** 45 secondes.

2. Ajouter la cassonade et fermer le couvercle.

⌚ **MÉLANGER** 15 secondes.

3. Réserver ½ tasse du mélange et transférer le reste dans un contenant propre, sec et hermétique. Se garde jusqu'à 3 mois dans un endroit frais et sombre.

## Conservation

Transférer dans un contenant hermétique. Se garde jusqu'à 3 mois au réfrigérateur.



*Buttermilk & Feta Dressing*  
*Vinaigrette au babeurre et à la feta*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Buttermilk & Feta Dressing

⌚ Prep 5 minutes

⚖️ Makes 1 cup



the Fresh & Furious™

**½ cup (120ml) buttermilk  
3½ ounces (100g) feta, coarsely chopped  
2 tablespoons olive oil  
2 tablespoons fresh lemon juice**

**1 small clove garlic  
½ teaspoon finely grated lemon zest  
Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste**

## Method

1. Place buttermilk, feta, olive oil, lemon juice and garlic into blender jug and secure lid.
2. Purée 15 seconds or until smooth.
2. Add lemon zest, season with salt and pepper.
3. Mix 5 seconds or until combined.

## Serve

Drizzle over your favorite salad or add use as a dressing for potato.

## Storage

Transfer to a clean airtight container and store in the fridge for up to 2 days.

# Vinaigrette au babeurre et au feta

⌚ Préparation 5 minutes

⚖️ Rendement 1 tasse

**120 ml (½ tasse) de babeurre  
100 g (3,5 oz) de fromage feta, haché grossièrement  
2 c. à soupe d'huile d'olive  
2 c. à soupe de jus de citron frais**

**1 petite gousse d'ail  
½ c. à thé de zeste de citron finement râpé  
Sel et poivre noir fraîchement moulu, au goût**

## Méthode

1. Mettre le babeurre, la feta, l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail dans le mélangeur et fermer le couvercle.
2. Purée 15 secondes ou jusqu'à consistance lisse.
2. Ajouter le zeste de citron, saler et poivrer.
3. Mélanger 5 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit mélangé.

## Servir

Avec votre salade préférée ou pour accompagner vos pommes de terre.

## Conservation

Transférer dans un contenant propre et hermétique. Se garde jusqu'à 2 jours au réfrigérateur.



### *Barbecued Piri Piri Chicken*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Barbecued Piri Piri Chicken



*the Fresh & Furious™*

⌚ Prep 10 minutes plus 4 hours to marinate / Cook 25 minutes

⚖️ Makes 1 cup sauce / Serves 4

## Chicken

1 whole chicken (3lb/1½ kg), cut into eight pieces

Oil spray, to grease

Barbecued corn cobs, to serve

Lemon wedges, to serve

## Piri Piri Sauce

4 red jalapeno chilies, roughly chopped

4 Thai chilies, roughly chopped

3 cloves garlic

2 teaspoons sweet paprika

2 teaspoons smoked paprika

1 teaspoon dried oregano

1 teaspoon kosher salt

¼ cup (60ml) fresh lemon juice

¾ cup (180ml) olive oil

¼ cup (60ml) whiskey

## Method

1. To make piri piri sauce: place chilies, garlic, sweet paprika, smoked paprika, oregano, salt, lemon juice into blender jug and secure lid.

⌚ **PUREE** 1 minute scraping sides half way through mixing until almost smooth.

⌚ **MIX** 30 seconds. While blender is running remove inner cap and gradually add all the oil to the sauce until thickened.

2. Pour half of the piri piri sauce into a large resealable plastic bag. Add the whiskey. Stir to combine. Place remaining piri piri sauce in an airtight container and store in the fridge.

3. Make deep diagonal cuts in chicken pieces. Add to piri piri sauce in the resealable bag. Toss to coat. Seal bag. Place in the fridge for 4 hours, or overnight, to marinate.

4. Heat a barbecue or skillet to medium-high heat. Spray chicken with oil. Cook for 20–25 minutes, turning occasionally or until charred and cooked through.

## Serve

With remaining piri piri sauce, corn cobs and lemon wedges.



*Poulet barbecue à la sauce piri-piri*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Poulet barbecue à la sauce piri-piri



⌚ Préparation 10 minutes plus 4 heures pour mariner /  
Cuisson 25 minutes

⚖️ Rendement 1 tasse de sauce / 4 portions

the Fresh & Furious™

## Poulet

1 poulet entier de 1,5 kg (3 lb), coupé en 8 morceaux

Huile en vaporisateur, pour graisser

Épis de maïs grillés au barbecue, pour servir

Quartiers de citron, pour servir

## Sauce piri-piri

4 piments jalapeños rouges, hachés grossièrement

4 piments thaïs, hachés grossièrement

3 gousses d'ail

2 c. à thé de paprika doux

2 c. à thé de paprika fumé

1 c. à thé d'origan séché

1 c. à thé de sel

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de jus de citron frais

180 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) d'huile d'olive

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) de whisky

## Méthode

1. Pour faire la sauce piri-piri: mettre les piments, l'ail, les deux paprikas, l'origan, le sel et le jus de citron dans le mélangeur et fermer le couvercle.

⌚ PURÉE 1 minute, en raclant les parois à mi-temps jusqu'à consistance presque lisse.

⌚ MIXER 30 secondes. Pendant que le moteur tourne, retirer le bouchon-mesure et verser toute l'huile en filet jusqu'à épaississement de la sauce.

2. Verser la moitié de la sauce piri-piri dans un grand sac à glissière en plastique. Ajouter le whisky et remuer. Mettre le reste de la sauce piri-piri dans un contenant hermétique et garder au réfrigérateur.

3. Faire de larges fentes diagonales sur les morceaux de poulet. Ajouter à la sauce piri-piri dans le sac et bien enrober. Refermer le sac et laisser mariner au réfrigérateur 4 heures ou toute la nuit.

4. Chauffer à feu moyen élevé une plaque à barbecue ou à griller. Vaporiser le poulet d'huile et le cuire 20-25 minutes, en le tournant à l'occasion, ou jusqu'à ce qu'il soit grillé et bien cuit.

## Servir

Avec le reste de sauce piri-piri, les épis de maïs grillés et les quartiers de citron.



*Arugula & Almond Pesto Dip*  
*Pesto à la roquette et aux amandes*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Arugula & Almond Pesto Dip

⌚ Prep 10 minutes

⚖️ Makes 1 cup



*¼ cup (45g) blanched almonds  
¼ cup (35g) finely grated Parmesan cheese  
2 cups (75g) baby arugula leaves  
2 cloves garlic  
½ cup (80ml) olive oil, plus extra to cover*

*2 teaspoons fresh lemon juice  
Kosher salt and freshly ground black pepper, to taste  
Lavosh, vegetable crudites or sliced French bread, to serve*

## Method

1. Place all the ingredients into the blender jug and secure lid.
2. **BLEND:** 30-40 seconds or until finely chopped and almost smooth, scraping down ingredients if necessary. Season to taste with salt and pepper.
2. **Serve:** transfer to a serving bowl and serve with lavosh, vegetable crudites or sliced French bread.

## Storage

*Store in an airtight container. Pour a little extra olive oil over to cover the top of the pesto (this helps prevent any oxidation or browning). Seal with plastic wrap and store in the refrigerator for up to 3 days.*

## Tip

*This pesto is also perfect stirred through hot pasta. To make basil pesto swap arugula for fresh basil leaves and swap almonds for toasted pine nuts.*

# Pesto à la roquette et aux amandes

⌚ Préparation 10 minutes

⚖️ Rendement 1 tasse

*45 g (¼ tasse) d'amandes blanchies  
35 g (¼ tasse) de parmesan râpé finement  
75 g (2 tasses) de feuilles de roquette  
2 gousses d'ail  
80 ml (½ tasse) d'huile d'olive,  
et un peu plus pour couvrir*

*2 c. à thé de jus de citron frais  
Sel et poivre noir fraîchement moulu,  
au goût  
Pain lavash, crudités ou pain français  
tranché, pour servir*

## Méthode

1. Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et fermer le couvercle.
2. **MÉLANGER:** 30-40 secondes ou jusqu'à ce que le tout soit finement haché et presque lisse, en raclant les parois du récipient, si nécessaire. Saler et poivrer au goût.
2. **Pour servir :** transférer dans un bol de service et accompagner de pain lavash, de crudités de légumes ou de pain français en tranches.

## Conservation

*Conserver dans un contenant hermétique. Verser un peu plus d'huile d'olive sur le dessus du pesto (cela prévient l'oxydation ou la décoloration). Sceller d'une pellicule plastique. Se garde jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.*

## Truc

*Ce pesto se mélange à merveille aux pâtes chaudes. Vous pouvez remplacer les feuilles de roquette par du basilic et les amandes par des noix de pin.*



*Chargrilled Red Pepper Hummus*  
*Houmous au poivron rouge grillé*



*the Fresh & Furious™*

9 control functions including  
green smoothie and ice crush

9 fonctions de contrôle, dont  
smoothie vert et glace broyée

**Breville®**

# Chargrilled Red Pepper Hummus



the Fresh & Furious™

⌚ Prep 15 minutes / Cook 20 minutes

⚖️ Makes 2 cup

1 large red bell pepper

2 tablespoons olive oil

2x 15-ounce (425g) cans chickpeas,  
rinsed, drained

3 cloves garlic

1 lemon, juiced

¼ cup (60ml) water

2 tablespoons tahini

1 teaspoon ground cumin

Kosher salt and freshly ground pepper, to  
taste

Cumin seeds, to garnish

Pita bread, to serve

## Method

1. Rub bell pepper with  $\frac{1}{2}$  tablespoon of the oil. Broil or barbecue on high, turning regularly, for 20 minutes or until charred all over.
2. Transfer to a resealable plastic bag and set aside for 10 minutes or until softened and cooled slightly. Remove and discard skin and seeds.

3. Roughly chop pepper. Place into blender jug with chickpeas, garlic, lemon juice, water, tahini, cumin and remaining oil and secure lid.

⌚ **PUREE** 35 - 40 seconds or until smooth, season to taste with salt and pepper.

## Serve:

Transfer to a serving bowl, sprinkle with cumin seeds with a side of pita bread.

# Houmous au poivron rouge grillé

⌚ Préparation 15 minutes / Cuisson 20 minutes

⚖️ Rendement 2 tasses

1 gros poivron rouge

2 c. à soupe d'huile d'olive

2 boîtes de 425 g de pois chiches,  
rincés et égouttés

3 gousses d'ail

Jus de 1 citron

60 ml ( $\frac{1}{4}$  tasse) d'eau

2 c. à soupe de tahini

1 c. à thé de poudre de cumin

Sel et poivre noir fraîchement moulu,  
au goût

Graines de cumin, pour garnir

Pain pita, pour servir

## Méthode

1. Badigeonner le poivron avec  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile. Le cuire sur une plaque à griller préchauffée ou au barbecue à feu élevé, en le tournant régulièrement, pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit bien grillé sur tous les côtés.
2. Transférer le poivron dans un sac à glissière en plastique et laisser reposer 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit ramolli et refroidi légèrement. Peler, égrenailler et garder la chair du poivron.

3. Hacher grossièrement la chair du poivron.

Mettre dans le mélangeur avec les pois chiches, l'ail, le jus de citron, l'eau, le tahini, le cumin et le reste de l'huile et fermer le couvercle.

⌚ **PURÉE** 35-40 secondes ou jusqu'à consistance lisse. Saler et poivrer, au goût.

## Pour servir

Transférer dans un bol de service, saupoudrer de graines de cumin et accompagner de pain pita.