



*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  
¾ 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 (¾ 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 (¼ 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**  
**½ cup spiced BBQ rub**  
**(see Spiced BBQ Rub Recipe Card)**  
**⅓ cup (65g) brown sugar**  
**¼ cup (60ml) apple cider vinegar**  
**⅓ cup (80ml) molasses**  
**¼ 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)






the Fresh & Furious™

## 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 (¼ tasse) de cassonade
- 60 ml (¼ tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 80 ml (⅓ 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.  
 **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.  
 **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.  
 **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. Add lemon zest, season with salt and pepper.
-  **PURÉE** 15 seconds or until smooth.
-  **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.
-  **PURÉE** 15 secondes ou jusqu'à consistance lisse.
2. Ajouter le zeste de citron, saler et poivrer.
-  **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



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



*Makes 1 cup sauce / Serves 4*

the Fresh & Furious™



## 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-iri



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-iri

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-iri: 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-iri dans un grand sac à glissière en plastique. Ajouter le whisky et remuer. Mettre le reste de la sauce piri-iri dans un contenant hermétique et garder au réfrigérateur.
3. Faire de larges fentes diagonales sur les morceaux de poulet. Ajouter à la sauce piri-iri 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-iri, 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


the Fresh & Furious™



*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.
-  **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 (⅓ 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.
-  **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



Prep 15 minutes / Cook 20 minutes



Makes 2 cup

the Fresh & Furious™



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 ½ 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.
-  **PURÉE** 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 (¼ 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 ½ 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, égrener 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.