

## Trempepette potager : pour 4 portions



### **Ingrédients**

#### ***Trempepette***

3 à 4 petites tranches de pain pumpernickel émiétté finement  
250 g de hummus

#### ***Légumes au choix***

Brocolis coupés en petits bouquets avec une longue tige  
Petits radis avec un bout de la fane  
Petites carottes avec un bout de la fane  
Petits champignons blancs avec pieds  
Haricots verts, blanchis légèrement et coupés en deux tronçons au besoin  
Cœurs de céleris coupés en petites tiges avec les feuilles (facultatif)  
Tomates cerise avec tiges

### **Préparation**

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C. Tapisser une plaque de cuisson de papier de cuisson.

Étaler le pain émiétté sur la plaque. Cuire au four environ 10 minutes. Laisser refroidir.  
Dans un petit plat à tarte, répartir le hummus et parsemer légèrement de chapelure de pain pumpernickel. Planter les légumes en rangées.  
Prévoyez un plat de crudités à côté pour manger toute la trempepette.

Vous pouvez préparer le double de pain émiétté. S'il est bien séché, il se conserve plusieurs semaines dans un contenant hermétique. Vous serez prêt pour la prochaine trempepette.

Si vous achetez des tomates en grappes, coupez la tige avec des ciseaux au lieu de l'arracher. Vous conserverez ainsi un bout de tige verte sur la tomate.

<p><i>Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète:</i> <i>93 g de glucides pour la recette totale</i> <i>Soit 23 g de glucides par personne</i></p>
---