

## Hummmus à la patates sucrées

2 cuillères à soupe d'huile d'avocat  
1 grosse patate douce, pelée et coupée en cubes  
1/2 cuillère à café de sel  
3 gousses d'ail émincées  
Jus de 1 gros citron  
1 boîte de 15 pois chiches cuits  
1/4 tasse de tahini  
1 cuillère à café de cumin moulu

Appuyez sur le bouton Sauté et versez l'huile dans l'instant pot. Laisser chauffer 2 minutes.

Ajouter la patate douce et le sel et faire sauter 2 minutes. Ajouter l'ail et faire sauter 30 secondes supplémentaires. Appuyez sur le bouton Annuler.

Ajoutez le jus de citron et fermez le couvercle. Appuyez sur le bouton Manuel ou Cuisson sous pression et ajustez le temps à 2 minutes.

Lorsque la minuterie sonne, relâchez rapidement la pression jusqu'à ce que la soupape à flotteur baisse et déverrouillez le couvercle. Laissez le mélange refroidir.

Transférez le contenu du pot intérieur dans un grand robot culinaire. Ajouter les pois chiches, le tahini et le cumin et mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Laisser refroidir l'hummmus au réfrigérateur au moins 30 minutes avant de servir.

<https://www.realsimple.com/food-recipes/recipe-collections-favorites/anti-inflammatory-recipes>