Amélie Haguet
Diététicien · 759513161

HOUMOUS CHOCO

Si vous cherchez une collation saine et délicieuse, celle-ci est idéale. Gourmande mais et nutritive, elle répond aux exigences d'une collation réconfortante sans culpabilité.

5 minutes
10 minutes
8 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 50 grammes de purée de sésame (Tahin) Monoprix
- 30 grammes de sirop d'érable Monoprix
- 50 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 2 CàC de vanille
- Eau

MODE DE PRÉPARATION

1° Égoutter les pois chiches, les rincer et réserver.
2° Dans un robot culinaire, ajouter les pois chiches, la crème de sésame, le sirop d'érable, la poudre de cacao, la vanille et 2 c. à soupe d'eau
3° Réduire en purée (environ 30 secondes). Racler le bol.
4° Goûter. Ajouter un peu plus de sirop, si nécessaire.
5° Ajouter autant d'eau que nécessaire et réduire en purée de nouveau pour obtenir une consistance crémeuse.
6° Servir avec une tartine pain des fleurs ou des fruits
7° Conserver au réfrigérateur de 7 à 10 jours.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (43 g)	% AR
ÉNERGIE	224 kcal	95 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	4 g	8 %
GLUCIDES	14 g	6 g	2 %
SUCRES	6 g	3 g	3 %
LIPIDES	13 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	3 g	14 %
SODIUM	20 mg	8 mg	0 %