



HUMMUS

Pour accompagner les légumes, dans un apéro healthy.
Riches en lipides, plein de protéines.

 30 minutes 30 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau [200 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 1 unité grande de citron vert, pulpe, cru [95 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 pincée de sel et poivre (optionnel paprika doux, tajin, piment espelet)
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine [12 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Égoutter les pois chiches. (possible de faire ses propres pois chiches trempés dans l'eau la veille et avec 90 mins de cuisson à l'eau)
- 2° Mettre tous les ingrédients dans le blender et mixer. Ajouter un peu d'eau pour obtenir un mélange souple et crémeux si nécessaire.
- 3° Paprika pour donner du couleur dans la déco et plus des graines de sésame + 1 filet d'huile d'olive.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [40 g]	% AR
ÉNERGIE	150 kcal	60 kcal	3 %
PROTÉINES	6 g	2 g	5 %
GLUCIDES	12 g	5 g	2 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	10 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	2 g	9 %
SODIUM	644 mg	257 mg	11 %