

HOUMOUS TRADITIONNEL



Incontournable des apéros savoureux et équilibrés, ce houmous doux et crémeux, relevé d'une pointe de citron, fait l'unanimité. A tartiner sur le premier bout de pain qui passe, à tremper allègrement des bâtonnets de légumes ou à servir en accompagnement dans vos assiettes composées.

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de pois chiche, appertisé, égoutté
- 8 grammes d'huile d'olive vierge extra
- 2 cuillères à soupe de tahin ou Purée de sésame [30 g]
- 100 grammes de jus de citron, maison
- 10 grammes d'eau du robinet froide
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Égoutter les pois chiches. Presser le jus du citron. Éplucher la gousse d'ail et enlever le germe. Placer tous les ingrédients dans un mixeur. Arrêter le mixeur quand vous obtenez une belle pâte toute lisse. Goûter [mmmm c'est bon hein???) et ré assaisonner selon votre goût. Placer au frais puis dresser sur une assiette en faisant des jolies vagues à l'aide d'une cuillère et verser un filet de bonne huile d'olive vierge extra. Parsemer de graines de sésame si vous en avez, et de quelques herbes fraîches comme de la coriandre ou du persil. Trucs à savoir Que diriez-vous de cuisiner une mousse au chocolat, ou des meringues sans œufs ? Eh bien oui, astuce bien connue de la communauté veggan, l'eau de cuisson des pois chiches ou de leur eau de conservation en boîte, contient autant d'albumine qu'un blanc d'oeuf ! Il suffit simplement de monter l'eau des pois chiches au batteur et de « serrer » les blancs avec du sucre.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	29 kcal	1 %
PROTÉINES	5 g	11 %
GLUCIDES	9 g	4 %
SUCRES	1 g	1 %
LIPIDES	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	14 %
SODIUM	104 mg	4 %