



HOUMOUS MAISON

Ce houmous sera parfait pour accompagner vos salades, ou apéritifs, etc...

 10 minutes 10 minutes

INGRÉDIENTS

- 300g de pois chiche
- 1 cuillère à soupe de tahin
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café de coriandre fraîche
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 pincée de piment de Cayenne
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de persil frais (2 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Égouttez et rincez vos pois chiches et mettez les dans le blender.
- 2° Mixez les en ajoutant petit à petit de l'eau pour arriver à une texture de crème.
- 3° Ajoutez le tahin, l'huile d'olive, le jus de citron, les épices et l'ail. Re-mixez jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- 4° Mettez dans un bol et saupoudrez de persil.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	147 kcal	7 %
PROTÉINES	8 g	15 %
GLUCIDES	15 g	6 %
SUCRES	0 g	0 %
LIPIDES	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	28 %
SODIUM	24 mg	1 %