

HOUMOUS

équilibré

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
8	7,5	14	170

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 150g de pois chiche en boîte
- 1 c.a.s de Tahin (crème de sésame)
- Jus ½ citron
- Huile d'olive
- Sel, cumin ou paprika
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail

RECETTE – FACILE 5 MIN

- **Mettre les** pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson
- **Ajouter le Tahin**, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse
- **Verser dans un bol**, saupoudrer de cumin ou paprika

MATÉRIEL

Blender, bol