

HOUMOUS RAPIDE SANS TAHINI

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 10 min

👤 Pour 4 à 6

INGRÉDIENTS

- > 300 g de pois-chiches en bocal (égouttés)
- > 1 belle gousse d'ail
- > 1 demi jus de citron (ou jus de citron en bouteille)
- > 1 càc de cumin
- > huile d'olive – à discrétion
- > Sel

PRÉPARATION

Dans un blender, mixez à pleine puissance les pois chiches avec l'ail écrasé et le jus de citron

Ajoutez de l'huile d'olive jusqu'à obtention de la texture souhaitée (à vous de voir pour la quantité)

Salez

Réservez au moins 2 heures au frais avant de le déguster

Conseil : à déguster à l'apéritif avec des gressins au sésame, des Wasa fibres, des bâtonnets de légumes...dans vos sandwichs ...Se congèle très bien

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie