

Houmous de pois chiches



Recette notée

★★★★☆ 4.5/5

Selon nos informations, cette recette est compatible avec les régimes suivants : vegan, végétarien, sans gluten, sans lactose

Ingrédients

Préparation

- ☐ 200 g de pois chiches
- ☐ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ☐ 3 cuillères à soupe de tahiné ou autre purée d'oléagineux
- ☐ Sel 1
- ☐ Poivre
- ☐ épices (cumin, coriandre, fenouil, ...) 2

Temps Total : 5 min**Préparation : 5 min**

Mixer les pois chiches.

Ajouter la purée d'oléagineux et

l'huile d'olive.

- 3 Assaisonner suivant l'envie et l'inspiration.

Note de l'auteur

“ Pourquoi cette recette est bonne pour la planète : Le houmous associe de manière idéale une légumineuse avec un oléagineux, deux aliments sous-estimés dans notre alimentation. Riches en fibres, protéines, magnésium et vitamines E, les pois chiches et le sésame regorgent de bienfaits ! c'est également une manière simple de remplacer les protéines animales dans notre assiette. ”



J'ajoute mon grain de sel