



DÈS
8
MOIS

CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

HOUMOUS



Saison : Tout l'année

Les +

Très facile à cuisine et très gai à partager !
On peut y tremper des bâtonnets de légumes, des petits bouts de pain ou des tartines craquantes. On peut aussi le décliner de multiples façons en y ajoutant un peu de betterave pour une belle couleur rose ou des épices pour découvrir plein de saveurs !

— Ingrédients

Pour 500g de houmous environ

- 1 boîte de pois chiche de 400g
- 2 à 4 c à soupe d'eau
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 1 c à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- Des épices (cumin, paprika, etc....)

— Préparation

10 minutes de préparation
60 minutes au frais

- Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixer jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Ajuster la texture avec l'eau.
- Mettre dans un bol 1h au frais avant de déguster

! BON APPÉTIT !