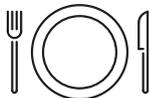


HOUMOUS DE PETITS POIS



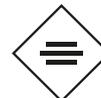
UN BOL



15
MINUTES



10
MINUTES
SANS LA CUISSON



TRÈS
FACILE

LISTE DES INGRÉDIENTS

- 250G DE PETITS POIS ÉCOSSÉS
- 40G DE PURÉE DE SÉSAME (TAHINI)
- ½ JUS DE CITRON BIO ET LE ZESTE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE OU DE SÉSAME
- SEL, POIVRE
- QUELQUES GRAINES DE SÉSAME TORRÉFIÉS À POÊLE
- PAPRIKA FUMÉ

PRÊT, FEU, À VOTRE TABLIER

1. FAIRE CHAUFFER VOS PETITS POIS 15 MIN À LA VAPEUR OU DANS UNE CASSEROLE D'EAU
2. DANS VOTRE MIXEUR, METTRE LES PETITS POIS (EN GARDER QUELQUES UNS POUR LA PRÉSENTATION, LE TAHINI, LE ZESTE ET LE JUS DE CITRON, L'HUILE D'OLIVE OU DE SÉSAME SEL ET POIVRE SELON LES GOÛTS
3. TORRÉFIER VOS GRAINES DE SÉSAME À LA POÊLE SANS MATIÈRE GRASSE

ON PASSE AU DRESSAGE

- METTRE VOTRE HOUMOUS DANS UN JOLI BOL, PARSEMER LES GRAINES DE SÉSAME QUELQUES PETITS POIS, DE PAPRIKA FUMÉ . AU MOMENT DE SERVIR METTRE UN LÉGER FILET D'HUILE D'OLIVE OU DE SÉSAME
- SERVIR AVEC DES PAINS PITA, PAINS LIBANAIS, CRACKERS, CRUDITÉS, BAGUETTE CROUSTILLANTE.....

RÉGALEZ-VOUS !

#MARCHEFRAISORGEVAL

#TRESBONAUQUOTIDIEN

POUR PLUS DE RECETTES REJOIGNEZ-NOUS SUR WWW.MARCHEFRAISORGEVAL.FR - @MARCHEFRAISORGEVAL

