

HOUMOUS OU PURÉE DE POIS CHICHES

POUR **6**
PERSONNES

Ingrédients

- 300 g de pois chiches cuits (120 g de pois chiches crus)
- Jus d'1/2 citron
- 1 pincée de sel
- 1 c à s de cumin
- 30 g de noix moulues
- 3 c à s d'huile d'olive

Préparation

- Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Mixer légèrement en ajoutant un peu d'eau de cuisson.
- Ajouter les noix moulues, le jus de citron, le cumin et le sel.
- Continuer de mixer en incorporant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
- Décorer avec des rondelles de citron ou des pois chiches entiers et rajouter quelques herbes.



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTICIEN

Le houmous est fait à base de pois chiches appartenant à la famille des légumineuses.

Cette préparation est riche en :

- Oméga 6 et oméga 3 • Fibres
- Protéines végétales • Fer
- Vitamines A, C, E

Le houmous peut être consommé avec des bâtonnets de légumes ou en quiche.

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les pois chiches sont produits par Sain'Biose à Lannes



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

