

# Houmous de fleurs d'ail

- La délicieuse recette de houmous à la fleur d'ail (Super facile à faire!)



PRÉPARATION  
10 MIN

TEMPS TOTAL  
10 MIN

PORTIONS  
3

## Ingrédients :

- 3 conserves de 15.5 onces de pois chiches, rincées et égouttées
- 1/3 de tasse (85 ml) de fleur d'ail hachée
- 3/4 de tasse (190 ml) de tahini
- 3/4 de tasse (190 ml) de jus de citron
- 1/4 de tasse (65 ml) d'eau
- 1/4 de tasse (65 ml) d'huile d'olive
- 1 cuillère à thé et demie de cumin
- 1 cuillère à thé de sel

## Préparation :

1. Dans votre robot, ajouter les fleurs d'ail, les pois chiches, le tahini et le jus de citron. Activer.
2. Ajouter l'eau et activer encore.
3. Ajouter tranquillement l'huile d'olive en mélangeant.
4. Ajouter le cumin et le sel. Mélanger une dernière fois!
5. Et voilà.
6. Se conserve jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

“

*Vous êtes un amateur de houmous qui croit qu'on doit manger avec les saisons? Voici votre trempette santé des prochains jours...*

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)