

Hummus maison

- *Le hummus maison est facile à faire, délicieux et économique!*



Ingrédients :

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés
- 3 cuillères à soupe de tahini
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/4 tasse (65 ml) d'eau
- 3 gousses d'ail broyées
- 1/2 cuillère à thé de cumin
- une pincée de paprika

Préparation :

1. Combiner tous les ingrédients dans le robot culinaire et mélanger jusqu'à ce que votre hummus soit onctueux.

Quoi ajouter pour pimper votre hummus?

1. Piment rouge
2. Piment fort
3. Olive
4. Avocat
5. Basilic
6. Tomates séchées

7. Kale

Bonne collation 😊

“ *Ce que j'aime avec le hummus maison, c'est qu'on peut l'assaisonner à notre goût et ça devient nettement meilleur que le hummus commercial. La différence vaut le détour, et puis c'est parfait pour des petites collations santé ;)*

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

