



Finger food

Houmous de haricots blancs



1h **20 min** **40 min** **0** **233**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

100 g **Haricots blancs**
2 c. à soupe **Tahiné**
1 **Gousse(s) d'ail**
50 ml **Huile d'olive**
1 **Sel**
2 pincée(s) **Paprika**

Étape 1

Préparation et cuisson des légumes

- 1 Laisser tremper les haricots secs dans un saladier rempli d'eau froide pendant 24 heures.
- 2 Rincer les haricots.
- 3 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 4 Faire cuire les haricots 40 minutes dès la reprise d'ébullition. Ne pas saler car cela réduirait le temps de cuisson.
- 5 Égoutter les haricots. Les écraser dans un tamis ou un presse-purée pour retenir la peau.
- 6 Éplucher l'ail, retirer le germe et l'écraser avec un presse-ail dans le bol du mixeur.

Étape 2

Mélange des ingrédients

- 1 Verser dans le bol du mixeur la purée de haricots blancs, le tahiné et le sel.
- 2 Mixer pendant 2 minutes et ajouter l'huile d'olive petit à petit jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- 3 Placer au frais. Décorer avec du paprika.