



Entrées froides aux légumes

Houmous à la crème de soja



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

181

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

250 g **Pois chiches en conserve**

1 **Oignon(s)**

2 c. à soupe **Tahiné**

10 cl **Crème de soja**

0.5 **Citron(s)**

0.5 c. à café **Cumin (en poudre)**

0.5 c. à café **Coriandre en poudre**

1 **Sel**

Étape 1

Préparation du houmous à la crème de soja

- 1 Eplucher et émincer grossièrement l'oignon.
- 2 Egoutter les pois chiches.
- 3 Mixer l'oignon, le tahiné, les pois chiches, le cumin, la coriandre, la crème de soja et le sel jusqu'à obtenir une purée.
- 4 Rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 5 Presser le citron pour en extraire le jus.
- 6 Servir avec du pain arrosé d'un filet de jus de citron.