Entrées froides aux légumes

Houmous à la crème de soja

10 min	10 min	0	0	181
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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'oigon, 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.