



*Finger food*

# Houmous de chanvre



|               |               |          |          |            |
|---------------|---------------|----------|----------|------------|
| <b>10 min</b> | <b>10 min</b> | <b>0</b> | <b>0</b> | <b>266</b> |
| TEMPS TOTAL   | PRÉPARATION   | CUISSON  | REPOS    | CALORIES   |

Ingrédients  
pour **10** personnes

## Ingrédients pour le houmous de chanvre

500 g **Graine de chanvre**  
 3 **Citron(s)**  
 1 trait **Huile d'olive**  
 1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**  
 1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

1 trait **Huile d'olive**  
 2 feuille(s) **Persil plat**

## Étape 1

### Préparation du houmous

- 1 Couper le citron en deux et le presser.
- 2 Le jus du citron va faciliter le mixage du chanvre.
- 3 Verser le jus de citron dans le blender.
- 4 Ajouter le vinaigre de cidre.
- 5 Ajouter l'huile d'olive.
- 6 Ajouter le sel d'Himalaya.
- 7 Le sel d'Himalaya contient peu de sodium et beaucoup de minéraux.
- 8 Ajouter le chanvre dans le blender.
- 9 Choisir le chanvre décortiqué parce qu'il est plus moelleux. Le chanvre non décortiqué ne peut pas être utilisé pour cette préparation.
- 10 Il est possible de remplacer le chanvre par de la courgette ou du pois chiche cru germé.
- 11 Mixer la préparation jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Disposer du houmous dans un petit récipient.
- 2 Décorer avec une feuille de persil et assaisonner avec un filet d'huile d'olive.