

Houmous de Pois Chiches



Ingédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

- 1.La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- 2.Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
- 3.Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
- 4.Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
- 5.Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !

€ 2,29€

VRAC
HAUTS-
DE-FRANCE
Vers un réseau
d'achat en commun



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boite fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

- 1.La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- 2.Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
- 3.Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
- 4.Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
- 5.Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !

€ 2,29€

VRAC
HAUTS-
DE-FRANCE
Vers un réseau
d'achat en commun



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boite fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

- 1.La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- 2.Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
- 3.Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
- 4.Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
- 5.Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !

€ 2,29€

VRAC
HAUTS-
DE-FRANCE
Vers un réseau
d'achat en commun



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boite fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

- 1.La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
- 2.Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
- 3.Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
- 4.Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
- 5.Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !

€ 2,29€

VRAC
HAUTS-
DE-FRANCE
Vers un réseau
d'achat en commun



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boite fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.