Les houmous colorés :

Ingrédients pour 4 houmous :

Préparation du houmous nature :

- 1 bocal de 420 gr de pois chiches
- 1 gousse d'ail
- 1 c à c de cumin, 1 c à c de coriandre en poudre, 1 c à c de paprika et une belle pincée de sel
- 2 citrons verts
- 2 c à s de purée de sésame (tahin)
- 5 cl d'huile d'olive

Égouttez les pois chiches. Placez tout les ingrédients dans un blender et mixez afin d'obtenir une purée bien lisse. Divisez en quatre. Réservez le houmous nature.

Préparation du houmous orange :

- une carotte cuite en morceaux à la vapeur

Mixez la carotte cuite avec le quart de la préparation, afin d'obtenir un houmous bien orangé.

Préparation du houmous rose :

- une petite betterave cuite (par vos soin ou achetée sous vide)

Mixez la betterave cuite avec le quart de la préparation, afin d'obtenir un houmous bien rose.

Préparation du houmous vert :

- du persil, de la ciboulette, de l'aneth, de la coriandre,...des herbes fraîches de votre choix.

Mixez une botte d'herbes fraîches de votre choix avec le dernier quart de la préparation.[1]





1 Vis Ta Nutri