

Houmous de pois chiches au curry

50gr de pois chiches crus
Curcuma
Curry
2 càs de graisse de coco
Sel marin
Poivre noir
Sésame noir

1. Faites tremper les pois chiches 12h dans de l'eau de source froide puis rincez-les et égouttez-les.
2. Cuisez-les à la vapeur 12 minutes.
3. Mettez-les dans un blender avec 140gr d'eau de source et les épices. Mixez finement.
4. Ajoutez la graisse de coco et refaites tourner 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux.
5. Versez dans une verrine ou tartinez sur une tranche de légume et parsemez de sésame noir légèrement torréfié.



Cuisson:
12 min



Prépa:
5 min



2 p.



Végé

Variantes

Remplacez le curry et le curcuma par du paprika et du thym et échangez la graisse de coco avec de l'huile d'olive.

Nutri

Rajoutez un peu d'eau si nécessaire. Attention à ne pas «brûler» son robot.

