

La crème d'hoummos

Cette purée de pois chiches est très onctueuse grâce à l'ajout de crème de soja liquide.

(La cuisson des pois chiches est de 40 à 50 minutes en les couvrant bien d'eau)

Pour les ingrédients :

- 300 g de pois chiches cuits
- 2 pincées de cumin en poudre
- 1/2 verre d'huile d'olive
- 1/2 verre de crème de soja liquide

On peut remplacer le 1/2 verre d'huile d'olive + le 1/2 verre de crème de soja par une cuillerée à soupe de purée de sésame et le jus d'un 1/2 citron.

A l'action :

Versez les pois chiches cuits et égouttés dans le bol du robot, salez, poivrez, ajoutez le cumin, mixez (ou passez au moulin à légumes avec la grille fine). Incorporez en plusieurs fractions l'huile et la crème de soja en mixant régulièrement. Vérifiez l'assaisonnement et selon la consistance souhaitée ajoutez un peu de bouillon de cuisson.

Pioché dans Cuisiner BIO mode d'emploi de Valérie Cupillard
Éditions *la plage*