



# LES RECETTES PRO DE G&LDF

## HOUMOUS DE POIS CHICHES DESI ET GRAINES DE LIN

### INGREDIENTS

2VOL. DE POIS CHICHES D  
ESIDÉCORTIQUÉS  
1VOL. DE PURÉE DE  
SÉZAME OU D'HUILE D  
'OLIVE  
1VOL D'AIL  
GRAINES DE LIN  
EAU  
SEL / CUMIN



### TEMPS DE CUISSON



MOYEN

### DIFFICULTÉ



### FACILITÉ D'ASSEMBLAGE



### CIBLE



### PROCÉDÉ

- FAIRE CUIRE LES POIS CHICHE DESI DANS UN GRAND VOLUME D'EAU JUSQU'A QU'ILS SOIENT TENDRES, ÉGOUTTER
- DANS LE BOL D'UN BLENDER, AJOUTER LES INGRÉDIENTS SAUF L'EAU, MIXER
- AJUSTER AVEC UN D'EAU POUR OBTENIR UNE PÂTE ONCTUEUSE
- AJUSTER L'ASSAISONNEMENT, SAUPOUDRER DE GRAINES DE LIN
- SERVIR AVEC DES LÉGUMES CRUS OU EN GARNITURE D'UNE SALADE

