

## Houmous Minute

**Author :** Karine

**Categories :** [Recettes](#), [Plats et Accompagnements](#)

**Date :** 19 mars 2012



[Version Imprimable](#)

### Intérêts nutritionnels

- |   |                  |   |               |
|---|------------------|---|---------------|
| x | IG bas           | x | Acido/basique |
| x | Antioxydant      | x | Fibres        |
| x | Sodium/Potassium | x | Graisses      |
| x | Energétique      | x | Sans lait     |
| x | Sans gluten      | x | Sans oeuf     |



## Ingrédients

- 1 verre de flocons de pois chiches pour 1,5 verre d'eau
- 6cs d'huile d'olive/colza
- ½ verre de lait (de riz)
- ½ cc de cumin en poudre
- 1 gousse d'ail
- 2 cs de jus de citron

## Recette

Faites cuire à feu doux les flocons dans l'eau salée pendant 5 à 7 minutes en couvrant dès que ça mijote. Les flocons sont cuits quand toute l'eau est absorbée. Versez la préparation dans la cuve du robot ménager avec l'huile, l'ail écrasé, le cumin et le jus de citron. Bien mixer et dégustez bien frais. Se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur.

## Le Saviez-Vous ?

La rapidité de cette préparation tient à l'utilisation de pois chiches en flocons. Certaines personnes disent que les pois chiches en flocons sont également plus digestes.

## Trucs et Astuce

Cette préparation peut se servir avec des bâtonnets de légumes frais. On peut également utiliser ce mélange pour remplir des feuilles d'endives comme une barquette et parsemer quelques

## **La Nutrition Santé**

Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament »

<http://www.lanutrition-sante.ch>

---

graines de sésame, accompagné d'une salade composée (endives, pommes, noix, raisins secs).

Pour un lunch à l'emporter, vous pouvez aussi utiliser cette préparation comme pâte à tartiner dans vos sandwiches entre 2 tranches de pain complet et des rondelles de légumes frais (carottes, concombres, courgettes, tomates, radis...) et des feuilles de salade.

Karine D'Oro