

Houmous de haricots blancs

Pour quel(s) repas ? Petit-déjeuner, Repas principaux

Préparation : 15 min *Cuisson : -*

Ingrédients (pour 1 portion) :

- ~ 220 g Haricots blancs cuits (avec son jus de cuisson)
- 30 g Graines de sésames moulues (ou purée de sésame)
- 1 cs Jus de citron
- 1 cs Huile d'olive
- 1/2 cc Cumin
- 1/2 Gousse d'ail
- Sel, selon le goût.

Technique :

1. Réduire les haricots blancs en purée (au mixeur).
2. Ajouter les autres ingrédients. Mélanger.
3. Servir froid.

Abréviations :

- cs Cuillère à soupe
- cc Cuillère à café

