



L'esprit de service



# Houmous

Recette salée : Avril 2018

## Ingrédients

- 265 gr de pois chiches
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Un citron
- 1 c. à café de cumin
- ½ gousse d'ail
- 1 c. à soupe de fromage blanc
- Sel
- Poivre



Recette élaborée par  
notre équipe de  
diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min



Atouts  
nutritionnels

Pois chiches : Riches en fibres et en protéines végétales. A consommer avec des céréales pour obtenir des protéines « complètes » qui pourront remplacer la viande, le poisson ou les œufs.

Citron : Riche en vitamine.  
Favorise l'immunité.

## Préparation



- Egouttez les pois chiches, rincez-les et égouttez à nouveau.
- Mettez-les dans le bol d'un robot avec le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin, l'ail, le sel et le poivre.
- Mixez le tout de façon à obtenir une purée lisse et homogène.
- Incorporez le fromage blanc et mettez le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Valeurs nutritionnelles pour une personne :

Kcal : 220

Protides : 7 g

Glucides : 14 g

Lipides : 7 g