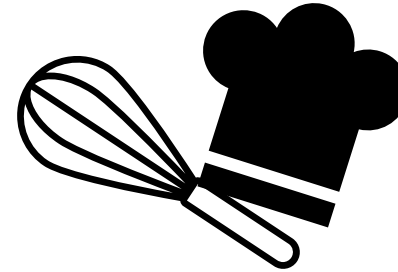


Houmous de haricots blancs

Ingrédients

- 1 boîte de conserve de haricots blancs (425ml poids net)
- 1 gousse d'ail
- 30ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 3 cuillères à soupe (cs) de jus citron (1 citron)
- 2 pincées de piment doux en poudre
- 3 pincées de cumin en poudre
- 2 cuillères à café (cc) de paprika
- Persil ou menthe ou basilic
- 1 cc de vinaigre
- Set et poivre



Préparation

Egoutter et rincer les haricots blancs et mixer tous les ingrédients ensemble.

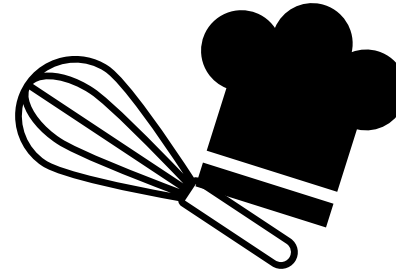
Variante : ajouter une quinzaine de brins de persil plat (ou menthe, coriandre ou basilic)
80ml d'huile d'olive (au lieu de 30), 4/5 gouttes de Tabasco, 1 cc de vinaigre



Houmous de pois-cassés

Ingrédients

- 400 g de pois cassés cuits froids
- 1 cuillère à soupe de tahini (environ 25 g)
- le zeste d'un citron (45 ml)
- 50 g de noix de cajou
- 1 Cuillère à soupe de basilic
- 1 Cuillère à soupe de Coriandre ou menthe hachée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel et poivre



Préparation

Tout mixer !

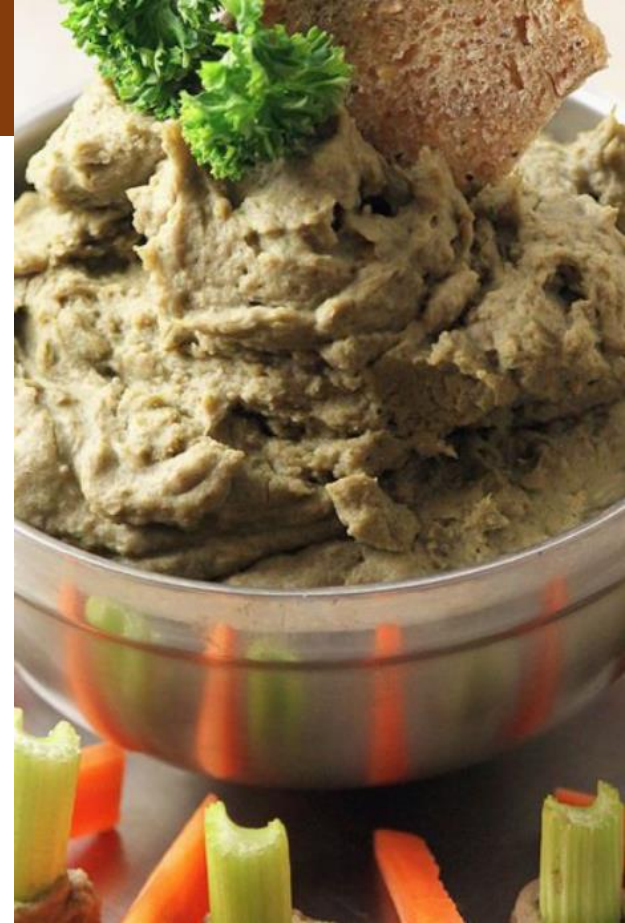
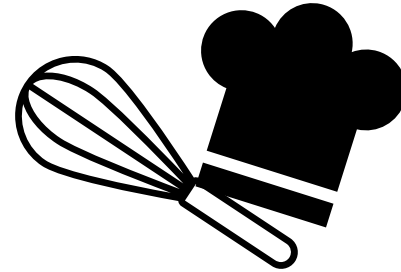
Variante : texture assez épaisse, ajouter un peu de bouillon de légumes ou crème végétale pour la rendre plus souple.



Houmous de lentilles

Ingrédients

- 150 g de lentilles vertes sèches (ou environ 450 g cuites)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de purée de tahini
- 40 grammes de noix de cajou
- 1 gousse d'ail
- 3 pincées de cumin
- 10 g de persil (3 à 5 brins)
- 10g de menthe
- 1/2 à 1 c. à café de sel
- Poivre au goût
- 150 ml d'eau
- 2 c. à soupe de jus de citron (30 ml)



Préparation

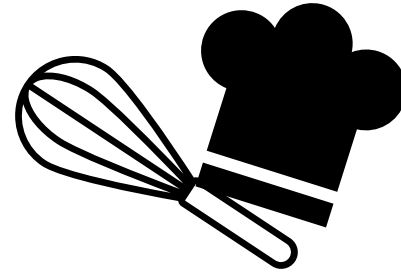
Tout mixer ! (si possible, faire tremper quelques temps les noix de cajou)

Variante : rajouter de la menthe, ½ cuillère garam masala

Dip de betteraves aux haricots blancs

Ingredients

- 270 g de haricots blancs cuits (bien rincés si en boîte)
- 1 betterave crue **épluchée** d'environ 150 g
- le jus d'un citron (3 c. à soupe de jus de citron)
- 1 c. à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre



Préparation

Rincer les haricots et tout mixer !

Variante : essayer avec de la menthe, persil ou basilic ; possible de rajouter du cumin ; possible de rajouter 2 à 3 c. à soupe d'huile d'olive si c'est trop sec.



VEGANPRATIQUE