KIKKOMAN

Houmous à la sauce soja

durée totale **10 min.** **10 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
833 kJ / 199 kcal

Matières grasses: **14,3 g** Protéines: **4,4 g**
Glucides: **11,3 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

1	gousse d'ail
2 càs	de tahini (ou de sésame grillé)
200 g	de pois chiches (cuits) (en conserve)
8 càs	d'eau de cuisson ou de jus des pois chiches
4 càs	d'huile d'olive
2 càs	de jus de citron
5,5 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
1 càs	de sucre
1 càc	de poudre de poivron
	À son gré 1 c. à café de cumin

Pour la garniture :

Huile d'olive
Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
Coriandre
Poudre de poivron

PRÉPARATION

Étape 1

Éplucher l'ail, le couper en deux, retirer le germe et hacher grossièrement l'ail.

Étape 2

Mettre dans un mixeur avec les autres ingrédients et réduire en purée.

Étape 3

Avant de servir, ajouter quelques gouttes d'huile d'olive et de sauce soja, saupoudrer de coriandre et de poivron en poudre et servir.