

Houmous

durée totale **15 min.** 15 min. temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
974 kJ / 234 kcal

Matières grasses: **13,4 g** Protéines: **10,1 g**
Glucides: **14,9 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

300 g de pois chiches cuits
85 g de jus de betterave rouge
1 d'ail frais
2 càc Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
0,5 càc de cumin
0,5 càs de sirop d'érable
1 càs de jus de citron
75 g de tahini

PRÉPARATION

Étape 1

Mettre les pois chiches dans un mixeur avec le jus de betterave rouge, le cumin, la [Sauce soja Kikkoman](#), l'ail, le sirop d'érable et le jus de citron et mixer finement.

Étape 2

Ensuite, bien remuer le tahini et le mixer avec les autres ingrédients. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Étape 3

Avant la dégustation, décorer avec une cuillerée d'huile d'olive et, selon les goûts, un peu de persil haché.