

HOUMOUS DE PETITS POIS

Pour 4 personnes. Préparation : 15 min.

Ingédients : 1 grosse boîte de petits pois égouttés ou 200 g décongelés et cuits, 1 gousse d'ail, 1 poignée de poudre d'amande, 1/2 jus de citron fraîchement pressé, 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse, 1 à 2 c. à soupe d'huile d'olive, poivre, sel, cumin



Préparation :

- Egouttez les petits pois cuits. Pelez et écrasez l'ail, puis versez le tout dans le bol d'un robot mixeur.
- Ajoutez la poudre d'amande, le jus de citron, la crème fraîche et d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mettez une pincée de cumin.
- Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Réservez au frais jusqu'au service.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	299	5	27	9

Equivalence => 1 portion = ½ portion de protéines végétales+ 2.5 Càs de matières grasses + ½ portion de féculents