



Finger food

Houmous d'artichaut



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

284

CALORIES

Étape 1

Préparation du houmous

- 1 Egoutter les pois chiches et les coeurs d'artichauds à l'aide d'une passoire.
- 2 Dans un blender, mixer ensemble les pois chiches, les coeurs d'artichaut, le tahine et le cumin.
- 3 Ecraser les gousses d'ail avec le presse-ail puis ajouter au blender.
- 4 Ajouter progressivement l'huile d'olive et le jus de citron. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Mixer jusqu'à obtenir une préparation homogène.

Étape 2

Dressage

- 1 Placer dans un ramequin pour le service.
- 2 Saupoudrer de paprika et verser un filet d'huile d'olive sur le dessus.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le houmous

400 g **Pois chiches en conserve**
400 g **Coeur(s) d'artichaut**
2 c. à soupe **Tahiné**
3 pincée(s) **Cumin (en poudre)**
1 **Gousse(s) d'ail**
3 c. à soupe **Huile d'olive**
30 ml **Jus de citron**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

1 **Paprika**
1 **Huile d'olive**