



Finger food

Houmous de chanvre



10 min 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

266

CALORIES

Étape 1

Préparation du houmous

- 1 Couper le citron en deux et le presser.
- 2 Le jus du citron va faciliter le mixage du chanvre.
- 3 Verser le jus de citron dans le blender.
- 4 Ajouter le vinaigre de cidre.
- 5 Ajouter l'huile d'olive.
- 6 Ajouter le sel d'Himalaya.
- 7 Le sel d'Himalaya contient peu de sodium et beaucoup de minéraux.
- 8 Ajouter le chanvre dans le blender.
- 9 Choisir le chanvre décortiqué parce qu'il est plus moelleux. Le chanvre non décortiqué ne peut pas être utilisé pour cette préparation.
- 10 Il est possible de remplacer le chanvre par de la courgette ou du pois chiche cru germé.
- 11 Mixer la préparation jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène.

Étape 2

Dressage

Ingrédients
pour **10** personnes

Ingrédients pour le houmous de chanvre

500 g **Graine de chanvre**
3 **Citron(s)**
1 trait **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 trait **Huile d'olive**
2 feuille(s) **Persil plat**

- 1 Disposer du houmous dans un petit récipient.
- 2 Décorer avec une feuille de persil et assaisonner avec un filet d'huile d'olive.