



Plats d'accompagnement

Autre

Houmous d'artichaut

Pour 4 personnes.

Ingrédients

250 grammes coeurs d'artichaut (en jus)
1 cuillère à café de graines de sésame
1 cuillère à soupe de feuilles de thym citronné
1 cuillère à café d'huile de sésame
225 grammes pois chiches (pouch)
huile de tournesol
1 gousse d'ail
1/2 citron
poivre
sel

Méthode de préparation

Faites égoutter les artichauts et les pois chiches et rincez ces derniers à l'eau froide. Hachez l'ail finement.

Dans un mixeur mettez les pois chiches, les artichauts et l'ail avec un filet d'huile et le jus de citron puis mixez pour obtenir un mélange crémeux. Salez et poivrez.

Versez l'houmous dans un beau plat et terminez par le thym citronné et les graines de sésame.

Ustensiles de cuisine

Mixeur

