RECETTE
DU HOUMOUS DE FLAGEOLETS A L'HUILE D'OLIVE



INGRÉDIENTS:

- 180 gr de flageolets cuits
- 100 mL d'huile d'olive
- 100 mL de tahini (crème de sésame) ou de crème fraîche liquide
- 1 gousse d'ail
- 1 c à soupe de cumin en poudre
- 1 c à café de paprika en poudre
- sel, poivre
- 1 jus de citron frais

DEROULE : 15 MINUTES

- Mélanger les flageolets, l'huile d'olive, la crème, les épices, la gousse d'ail, le jus de citron
- Mixez les ingrédients et assaisonnez à votre convenance
- Servez sur des petits toasts, des blinis ou en accompagnement de votre salade

Anne CORNEC
Diététicienne-Nutritionniste
À l'écoute de votre corps