



# HOUMOUS COLORÉS

## INGRÉDIENTS

- Base du houmous : pois chiche + eau de pois chiche + 6 cas de tahiné + 4 cas d'huile d'olive + 1 gousse d'ail + paprika + 2 cas de jus de citron
- Rajouter au choix : poivrons confit + paprika fumé
- Betterave cuite + poivre
- Patate douce cuite + curcuma
- Concentré de tomates + herbes de Provence
- Etc...

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 10 min
- Cuisson | En fonction des légumes ...

## MÉTHODE

01

Partir sur un bocal moyen de pois chiche

Il suffit simplement de mixer le tout au blender

02

Pour les variantes, rajoutez environ 200gr de betterave, patate douce etc.. et ajustez si besoin la matière grasse et le tahiné

03

Vous pouvez aussi varier les plaisirs avec du chou fleurs et du lait végétal coco , du brocolis et de la menthe par exemple !

04

À conserver au frais et à déguster tout avec du pain ou des crudités !