

Ingrédients

300g pois-chiches (cuits)
40g tahin complet (purée de sésame)
3cs jus de citron
18g huile de sésame
30cl lait de soja (sans sucres)**
3cs eau
1/4cc raz el hanout
1 gousse d'ail
3 pincées sel
1 pincée flocons de piment
poivre

Préparation

Faire tremper les pois-chiches la veille*.

Cuire 35' dans de l'eau bouillante.

Mixer au blender avec le reste des ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.

Rajouter un peu d'eau et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Saupoudrer de flocons de piment et de quelques graines de sésame en guise de décoration.

Servir avec des légumes ou quelques crackers sans gluten.

Notes

* Pois-chiches en boîte pour une version rapide.

**Pour une version sans soja, remplacer par une boisson végétale sans sucres.

Se conserve 1 semaine au frais dans un récipient hermétique.



Valeurs nutritionnelles

pour **50g (1 portion)**

Calories: **115 kcal**
Lipides: **5,8g**
dont saturés: **0,8g**

Glucides: **11,2g**
dont sucres: **2g**
Fibres: **3,7g**

Protéines: **4,7g**

Intolérances

-  sans gluten
-  sans produits laitiers
-  sans oeufs
-  (sans soja**)