

HUMMUS À L'AVOCAT

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 6 à 8

Ingédients

- 1 conserve de pois chiches sans sel ajouté, rincés à égouttés
- 1 c. à table de cumin moulu
- 2 avocats pelés
- 1-2 gousse(s) d'ail
- Le jus de 2 citrons
- 2 c. à soupe de tahini (beurre de sésame)*
- 1 pincé de piment de cayenne au goût (optionnel)
- Sel au goût
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- Si désiré (optionnel) : 1/4 tasse de graines de chanvre décortiquées**

Préparation

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Les mettre dans le robot culinaire avec tous les ingrédients SAUF l'huile et les graines de chanvre.
2. Mélanger en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Ajouter si désiré les graines de chanvre et mélange jusqu'à consistance désirée (j'aime bien conserver un petit croquant).

Bon à savoir :

- *Le tahini s'achète dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques près du beurre d'arachides biologique (ce n'est PAS la même chose que de la PÂTE de sésame).
- **Les graines de chanvre se retrouvent dans la section des produits naturels ou biologiques des épiceries, elles ajoutent un croquant à la recette et sont une source de protéines.
- Excellent avec des crudités, des craquelins maison de pita ou tortilla ou un sandwich ou un burger en remplacement de la mayonnaise.