Houmous d'avocat épicé

Recette fournie par: Les Avocats du Mexique
Source de la recette: Cuisinidees.com

Info Sur La Recette

Portions: 6-8

Ingrédients

1 boîte de 16 oz de pois chiches (sans sel ajouté) - égouttés et rincés

2 Avocats du Mexique mûrs - pelés, dénoyautés et coupés en 8 quartiers

Jus de 2 limes

¼ de tasse de tahini

¼ de tasse d'huile d'olive extra-vierge

3 gousses d'ail - pelées (plus ou moins selon vos goûts)

1 piment Jalapeño - retirer la tige et les pépins

¼ d'oignon rouge moyen

5 à 10 gouttes de sauce piquante (tabasco ou sauce RedHot de Frank's)

1 ½ c. à thé de flocons de piment fort

1 ½ c. à thé de cumin

1 pincée de poivre de Cayenne

1 pincée de sel et de poivre fraîchement moulu

Instructions

Étape 1

Mélanger tous les ingrédients – à l'exception des avocats et de l'oignon rouge – dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance homogène, mais veiller à laisser des morceaux apparents. Ajouter les avocats et l'oignon rouge et mélanger jusqu'à obtenir une purée épaisse (il se peut que vous deviez racler les parois du bol à plusieurs reprises).

Étape 2

Verser le houmous dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique. Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.

Étape 3

Servir avec des pitas grillées de grains entiers à 100 % (coupés en 8) ou des croustilles de tortillas.

Vous trouverez les 12 recettes en vedette au www.MoisdelaNutrition2017.ca

Les diététistes du Canada
Dietitians of Canada

Commanditaires officiels:

Téléchargez **Cuisinidées** pour vous inspirer d'idées de recettes.

©Les diététistes du Canada, 2017. Réimpression intégrale autorisée. Réservé à un usage non commercial.