

Houmous à l'amande – IG bas, vegan, sans gluten & recette express



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petite boîte de pois chiches (265 g égouttés)
- 2 belles càs de purée d'amande bien souple
- 1 petite gousse d'ail hachée
- 50 ml de lait d'amande
- sel, poivre, piment d'Espelette, curcuma

Placer tous les ingrédients dans un saladier. Mixer au mixer plongeant jusqu'à obtention d'une préparation lisse. C'est prêt !

A conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour une consommation immédiate, penser à placer la boîte de pois chiches et le lait d'amande au réfrigérateur 2h avant la préparation.

A servir avec des bâtonnets de légumes, des crackers à l'épeautre (contient du gluten) ou des crackers au sarrasin.