

3 fois par jour



## HOUMOUS AU CHOCOLAT

Juste l'idée de mélanger des pois chiches et du chocolat mettait mon chum dans tous ses états, mais deux heures plus tard, il trempait allègrement des morceaux de bananes dans mon houmous, en bavant presque tellement il se régalait.

Cette recette est idéale en guise de trempette pour les fruits ou encore pour tartiner une petite toast le matin. Vous pourriez aussi faire griller des pitas avec un peu d'huile d'olive, de cannelle et de sucre, puis tremper le tout dans cette recette.

Tout à l'heure, je me suis patenté une fausse chocolatine avec un croissant en remplissant l'intérieur de houmous au chocolat. C'était tout simplement divin!

### PARTICULARITÉS

MENU SANTÉ   SANS GLUTEN   SANS OEUFS   SANS ARACHIDES   VÉGÉTARIEN

30 MINUTES & MOINS

### PORTEIONS

*Donne environ 2 tasses*

### PRÉPARATION

*10 min*

### CUISSON

-

### REPOS

-

### CONGÉLATION

*Se congèle*

### CONSERVATION

*Une semaine au réfrigérateur*

## INGRÉDIENTS

1 1/2 tasse de pois chiches en boîte, rincés et égouttés

1/3 de tasse de poudre de cacao

1/3 de tasse de beurre d'amande

1/3 de tasse de sirop d'érable

1/3 de tasse d'eau

Une pincée de sel

2 c. à thé d'extrait de vanille

200 g de chocolat au lait, fondu

## ÉTAPES

1. Dans un robot culinaire, verser tous les ingrédients, puis les réduire en une purée lisse et homogène.
2. Servir sur une tranche de pain, avec des rondelles de bananes ou avec une variété de fruits.