

Houmous au Thermomix

Temps de préparation 10 minutes

Temps total 10 minutes

Portions 2 petits bols de houmous

Auteur Lyse

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 conserve de pois chiches égouttés et rincés de préférence bio en bocal de verre, ou 400 g de pois chiches cuits
- 30 g de tahina
- 60 g de jus de citron
- 25 g d'huile d'olive
- sel
- poivre + cumin

Instructions

1. Si vous réalisez la variante cacahuète, commencez par moulin 100 g de cacahuètes **15 secondes / vitesse 9**. Laissez-les dans le bol et continuez la recette.
2. Mettez tous les ingrédients dans le bol. Mixez **30 secondes / vitesse 5** ou plus longuement si vous préférez une texture plus fine. Ajoutez un peu d'eau et d'huile d'olive si vous recherchez une texture moins épaisse. That's it !