



Houmous au pois chiche et avocat

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 personnes

Ingrédients

Chez Oliviers & Co

- Huile d'olive d'été BIO
- Sablon de tomate
- 1 paquet de mini ciappine aux olives
- Sel de Camargue

Au marché

- 1 boîte de pois chiche (400g)
- 2 avocats mûrs
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'un citron
- Poivre du moulin

1. Pelez et dénoyautez les avocats, citronnez-les légèrement, mettez-les dans le bol d'un mixer avec les pois chiche (réservez-en une vingtaine) et leur eau, le jus de citron, 2 cuillère à soupe d'huile d'olive Bio d'été, l'ail, sel et poivre.
2. Mixez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
Réservez dans un bol au frais.

Pendant ce temps, faites griller les pois chiches réservés dans un plat au four à 220°C pendant 30 mn ou jusqu'à ce qu'ils soient entièrement croustillants.

3. Versez-les au-dessus du Houmous, arrosez d'un filet d'huile d'olive d'été Bio saupoudrez de sablon de tomate et servez avec les mini ciappine et des crudités à tremper (carottes, concombres, etc).