

TARTINES DE HOUMOUS AU CITRON (thermomix)



De délicieuses tartines au houmous
réalisées avec les très bons produits frais et de qualité

de mon partenaire [FOODYMIX](https://www.foodymix.fr)

LE PANIER RECETTE QUI REVOLUTIONNE LE THERMOMIX

à commander sur [foodymix.fr](https://www.foodymix.fr)

Ingrédients :

- 1 citron jaune
- 1 c à c de paprika
- 80 g d'huile d'olive
- 60 g de graines de sésame
- 30 g d'eau chaude
- 260 g de pois chiche
- sel, poivre
- 4 petits pains complets aux céréales

Préparation :

- mettre dans bol, le jus et le zeste du citron, le paprika, la moitié de l'huile d'olive, les graines de sésame et l'eau chaude
- mixer 5 secondes à vitesse 7
- racler les parois du bol à l'aide du spatule puis mixer de nouveau 5 secondes à vitesse 7 deux fois de suite
- ajouter les pois chiches égouttés, le restant d'huile, du sel et du poivre, puis mixer 20 secondes à vitesse 8
- puis réserver
- couper les pains en deux et faire griller les tranches au grille-pain ou au four à 180°C pendant 5 minutes de chaque côté
- puis les tartiner de houmous
- servir avec un tian de légumes

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>