



HOUMOUS DE PETITS POIS



500g de petits pois frais, 1cs d'huile d'avocat, 1 grosse cs de purée de sésame, 1/2 jus de citron, sel, poivre, paprika.

Faites cuire les petits pois 3/4 min à l'eau bouillante salée puis rafraîchissez-les dans de l'eau avec des glaçons pour préserver la belle couleur.

Mixez-les 2 min au blender avec la purée de sésame, l'huile, le jus de citron, le sel et le poivre. Débarrassez dans un bol et saupoudrez de paprika.

Dégustez à l'apéritif avec des bâtonnets de légumes ou sur des crackers bios.