KIKKOMAN

Houmous à la citrouille

durée totale **15 min.** **15 min.** temps de préparation

Données nutritionnelles (par portion):
728 kJ / 306 kcal

INGRÉDIENTS

4 portions

250 g	de pois chiches cuits
50 g	de tahini
70 g	de purée de citrouille
1	gousse d'ail
10 g	d'huile d'olive
	Le jus d'un demi gros citron
100 ml	d'eau froide
1 càs	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman

Bon à avoir:

4	carottes, coupées en bâtonnets
100 g	de croûtons
1 càs	de graines de tournesol
1 càs	de persil

PRÉPARATION

Étape 1

Mixer les pois chiches préalablement rincés au robot mixeur. Ajouter la purée de citrouille, le tahini, l'ail, la sauce soja et tous les ingrédients liquides. Mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

Étape 2

Disposer dans une assiette, arroser d'huile d'olive et saupoudrer avec quelques graines de tournesol et de persil. A déguster avec des carottes ou du pain croustillant.