



HOUMOUS
ÉPINARDS NOIX DE CAJOU

INGRÉDIENTS

230 g de pois chiches cuits
200 g de pousses d'épinards
frais, 50 g de noix de cajou
1cs de tahin, le jus d'1/2 citron
1 gousse d'ail
40 g d'huile d'olive Biocoop
sel, poivre, quelques brins de
persil (facultatif)
1 petit oignon rouge

HOUMOUS ÉPINARDS NOIX DE CAJOU

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min - Cuisson : 10 min

1. Laver, essorer et faire revenir les épinards dans une poêle avec 1 cs d'huile. Lorsqu'ils ont un peu réduit, réserver. Égoutter les pois chiches en conservant un peu de jus. Mixer 40 g de noix de cajou jusqu'à obtenir une poudre.

2. Faire revenir l'oignon émincé dans la poêle. En fin de cuisson, rajouter les noix de cajou restantes pour les griller légèrement.

3. Mixer ensemble la poudre de noix de cajou, les épinards, les pois

chiches, l'ail, le tahin, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre jusqu'à obtenir une texture lisse.

4. Servir dans un bol le houmous avec, sur le dessus, les oignons, les noix de cajou grillées et le persil ciselé (facultatif).

5. Déguster à l'apéritif avec des tartines grillées, des gressins ou des légumes crus.

biocoop

Coquelicot