



HUMMUS

De: Groupe Harmonie Santé
Diététistes/Nutritionnistes

Instructions

1:
Mélanger les ingrédients au robot culinaire et ajuster la consistance avec le yogourt nature.

Ingrédients

2 tasses

Pois chiches cuits

3 cuillères à table

Beurre de sésame (tahini)

1

Gousse d'ail

1/4 tasse

Persil haché

1 cuillère à table

Jus de citron

1/2 cuillère à thé

Cumin

Yogourt nature au goût

Sel et poivre au goût