

Recette parfaite
pour la cuisine collective

Hummus



Pour calculer la quantité nécessaire pour chaque aliment : Quantité de la recette de base X nombre de recettes = quantité totale

Portions de la recette de base : 500 ml
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : -

Aliment	Qté	Nbr de recettes	Qté totale
Boîte de pois chiches, rincés et égouttés	1 (540 ml)		
Tahini	85 ml (1/3 tasse)		
Jus de citron	45 ml (3 c. à soupe)		
Eau	45 ml (3 c. à soupe)		
Huile d'olive	15 ml (1 c. à soupe)		
Cumin moulu	4 ml (¼ c. à thé)		
Sel	1 ml (¼ c. à thé)		
Gousses d'ail, hachées finement	2		

Préparation

- Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire les pois chiches, le tahini, le jus de citron, l'eau, l'huile d'olive, le cumin et le sel en purée lisse.
- Ajouter l'ail et mélanger à l'aide d'une cuillère.

