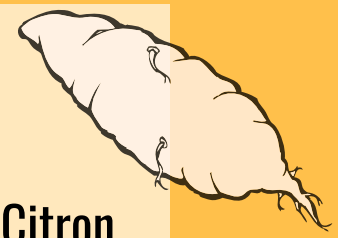
LE BIAU JARDIN
BIO & LOCAL
SOCIAL & SOLIDAIRE

Houmous de Patate Douce



POUR 1 APÉRITIF

- 2 Patates Douces
- 400g de Pois Chiches
- 3 c. à s. Huile Olive
- Sel
- 1 c. à s. Jus de Citron
- 1 pincée de Cumin
- 1 Pincée de Piment Doux

---

1. Peler et couper les patates douces en morceaux.
2. Les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes.
3. Mixer les patates douces cuites avec les pois chiches égouttés.
4. Ajouter l'huile d'olive, le cumin, le piment doux, le sel, le jus de citron et mixer de nouveau.
5. Servir le houmous de patate douce bien frais avec des crudités ou du pain à l'apéritif.

D'autres recettes sur : https://www.lebiaujardin.org/recettes

Et envoyez nous les vôtres sur **Facebook** ou par mail :
communication@lebiaujardin.org