

Recette facile

HOUMOUS DE CHÂTAIGNE

- **Énergie** : 188.5 kcal
- **Protides** : 2.5 g
- **Lipides** : 12.3 g
- **Glucides** : 15.1 g



10 minutes



0 minutes

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g de châtaignes cuites et pelées
- * 60 g de purée de sésame
- * 40 g de jus de citron jaune
- * 2 gousses d'ail
- * 60 g d'huile de sésame
- * 100g d'eau
- * Sel et poivre

USTENSILES

- * 1 balance
- * 1 couteau
- * 1 mixeur

ÉTAPES

1

Mixer ensemble les châtaignes, la purée de sésame, le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre.

2

Ajoutez l'huile de sésame et l'eau, puis mixer de nouveau.

3

Transvasez dans un récipient hermétique et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

NB : pour une recette plus consistante, servez avec des tranches de pain grillées.