



# Houmous de petits pois

## MATÉRIEL

Mixeur, presse-ail, presse-citron, verrines, couteau, cuillères

## PRÉPARATION

- 1 Egouttez les petits pois cuits. Pelez et écrasez l'ail, puis versez le tout dans le bol d'un robot mixeur.
- 2 Ajoutez la poudre d'amande, le jus de citron, le fromage blanc et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 3 Mettez une pincée de cumin.
- 4 Mixez jusqu'à obtenir une purée bien lisse et homogène. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 5 Réservez au frais jusqu'au service et décorer de quelques tomates cerise.
- 6 Servir avec du pain azyme ou de la baguette grillée.

Pour 5 personnes  
15 min.

## INGRÉDIENTS

200g de petits pois égouttés ou 200 g décongelés et cuits ou frais  
1 CS de poudre d'amande  
½ jus de citron fraîchement pressé  
1 CS de fromage blanc  
1 CS d'huile d'olive

## POUR DONNER DU GOÛT :

- 1 gousse d'ail
- poivre, sel
- cumin

## POUR AGRÉMENTER :

- pain azyme ou baguette
- quelques tomates cerise

POUR  
**BIEN  
VIEILLIR**

Restez en forme avec le Prif ! - [www.prif.fr](http://www.prif.fr)