



MOUSSE VEGETALE

au chocolat



MOUSSE VEGETALE

au chocolat



HOUMOUS



HOUMOUS



MOUSSE VEGETALE au chocolat

Temps de préparation : 20 min

Temps de repos: 1h30

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- Le jus d'1 boîte de pois chiches de 400g (130ml de jus)
- 130g de chocolat noir
- 30g de sucre fin

PRÉPARATION :

- * Faire fondre le chocolat dans un poêlon à feu doux
- * Récupérer le jus d'une boîte de pois chiches
- * Faire monter le jus de pois chiches en neige, avec une pincée de sel
- * Dans un plat, mélanger le chocolat fondu avec le sucre
- * Ajouter le jus en neige au mélange chocolat/sucre
- * Mettre la préparation dans des ramequins
- * Faire reposer au réfrigérateur pendant 1h30



HOUMOUS

Temps de préparation : 15 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 4 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive et 4 càs d'eau
- 2 càs de graines de sésame ou de la pâte de Tahin
- coriandre (ou une autre herbe aromatique)
- épices au choix (paprika, cumin, curry, ...)
- ail frais, sec ou en pâte (facultatif)

PRÉPARATION :

- * Rincer et égoutter les pois chiches
 - * Écraser les graines de sésame au mortier ou les passer à la moulinette (pas besoin si pâte de Tahin)
 - * Hacher finement les herbes aromatiques
 - * Écraser les pois chiches avec le reste des ingrédients
- Rmq. : pour rendre la préparation plus onctueuse, ajouter de l'huile, du jus de citron et/ou de l'eau selon vos préférences
- * Réserver au frais (ou congeler)

Variante : ajouter des légumes cuits mixés à votre préparation : betterave, poivron, carotte, ...



MOUSSE VEGETALE au chocolat

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos: 1h30

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- Le jus d'1 boîte de pois chiches de 400g (130ml de jus)
- 130g de chocolat noir
- 30g de sucre fin

PRÉPARATION :

- * Faire fondre le chocolat dans un poêlon à feu doux
- * Récupérer le jus d'une boîte de pois chiches
- * Faire monter le jus de pois chiches en neige, avec une pincée de sel
- * Dans un plat, mélanger le chocolat fondu avec le sucre
- * Ajouter le jus en neige au mélange chocolat/sucre
- * Mettre la préparation dans des ramequins
- * Faire reposer au réfrigérateur pendant 1h30



HOUMOUS

Temps de préparation : 15 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

- 1 boîte de pois chiches en conserve
- 4 càs de jus de citron
- 4 càs d'huile d'olive et 4 càs d'eau
- 2 càs de graines de sésame ou de la pâte de Tahin
- coriandre (ou une autre herbe aromatique)
- épices au choix (paprika, cumin, curry, ...)
- ail frais, sec ou en pâte (facultatif)

PRÉPARATION :

- * Rincer et égoutter les pois chiches
 - * Écraser les graines de sésame au mortier ou les passer à la moulinette (pas besoin si pâte de Tahin)
 - * Hacher finement les herbes aromatiques
 - * Écraser les pois chiches avec le reste des ingrédients
- Rmq. : pour rendre la préparation plus onctueuse, ajouter de l'huile, du jus de citron et/ou de l'eau selon vos préférences
- * Réserver au frais (ou congeler)

Variante : ajouter des légumes cuits mixés à votre préparation : betterave, poivron, carotte, ...

