Camila Prioli

Finger food

Houmous de chanvre

10 min	10 min	0	0	266
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 10 personnes

Ingrédients pour le houmous de chanvre

- 500 g **Graine de chanvre**
- 3 **Citron(s)**
- 1 trait **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Vinaigre de cidre**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

- 1 trait **Huile d'olive**
- 2 feuille(s) **Persil plat**

Étape 1

Préparation du houmous

1. Couper le citron en deux et le presser.
2. Le jus du citron va faciliter le mixage du chanvre.
3. Verser le jus de citron dans le blender.
4. Ajouter le vinaigre de cidre.
5. Ajouter l'huile d'olive.
6. Ajouter le sel d'Himalaya.
7. Le sel d'Himalaya contient peu de sodium et beaucoup de minéraux.
8. Ajouter le chanvre dans le blender.
9. Choisir le chanvre décortiqué parce qu'il est plus moelleux. Le chanvre non décortiqué ne peut pas être utilisé pour cette préparation.
10. Il est possible de remplacer le chanvre par de la courgette ou du pois chiche cru germé.
11. Mixer la préparation jusqu'à obtenir un mélange crémeux et homogène.

Étape 2

Dressage

1. Disposer du houmous dans un petit récipient.
2. Décorer avec une feuille de persil et assaisonner avec un filet d'huile d'olive.