

30 min.
de prép.

30 min.
en tout

little FOOBY

142 KCAL
par 100 g

★★★
Chef

PLAT DE HOUMOUS "LION"



USTENSILES



Tablier



Récipient



Couteau



Couteau économe



Assiette



Tamis



Pied mixeur



Cuillère à soupe



Cuillère à café



petit bol



Planche à découper



La balance de cuisine



Ouvre-boîte

IL VOUS FAUT

pour 700 g

VOICI COMMENT FAIRE

Passages surlignés: les enfants peuvent aider!

1

Houmous

- 1 boîte de pois chiches (env. 400 g)
- 150 g de yogourt à la grecque nature
- 2 cs de jus de citron
- 2 cs d'eau
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de purée de sésame (tahini)
- ½ cc d'ail en poudre
- ½ cc de cumin en poudre
- ½ cc de sel
- un peu de poivre

Rincer les pois chiches à l'eau froide dans une passoire, les égoutter puis les mettre dans un récipient. Ajouter le yogourt, le jus de citron, l'eau, l'huile, le tahin, l'ail en poudre, le cumin en poudre, le sel et le poivre, bien mixer le tout.



Autres étapes sur la page suivante



little FOOBY

2

Lion

- 3 carottes
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes

Eplucher les carottes. Couper les poivrons en 2, les épépiner. Couper les carottes en bâtonnets d'env. 8 cm de long. Couper les poivrons en bâtonnets d'env. 1 cm de large.



3

- 2 olives noires dénoyautées
- un peu de ciboulette
- 2 crackers

Mettre le houmous dans une coupelle, la poser sur une grande assiette. Placer les bâtonnets de carottes et de poivrons sur l'assiette, tout autour de la coupelle. Utiliser des olives, de la ciboulette et un peu de poivron pour faire le visage du lion, ajouter des crackers en guise d'oreilles.



BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:
little.fooby.ch/fr/recettes/20752/