

Hummus au persil et citron



Apéritifs et amuses bouches **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 60 mn

Un apéritif très rapide à préparer.

Ingrédients

- 100 g de pois chiches
- 1 jus de citron
- 30 g de persil
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre

Préparation

- 1 Faites cuire les pois chiches et émincez l'ail.
- 2 Mixez les pois chiches et l'ail. Ajoutez de l'eau au fur et à mesure, jusqu'à obtenir une pâte plus homogène.
- 3 Ajoutez le lait de soja et le jus de citron.
- 4 Salez selon votre goût.

Proposé par

Mieux Vivre Auchan

Mieux Vivre par Auchan

Le portail de la bonne alimentation

Manger est un plaisir et doit le rester. Vous trouverez sur [la boutique en ligne Mieux Vivre](#) des produits adaptés aux besoins de ceux qui souhaitent manger mieux et de ceux qui surveillent leur alimentation : produits bio, sans allergènes, sans sel ou sucre ajouté, végétariens...

Découvrez et partagez des recettes gourmandes sans gluten, sans oeuf, sans lait de vache, mais aussi végétariennes avec la communauté Mieux Vivre sur [recettes.mieux-vivre.auchan.fr](#)

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

