

Dip pois chiche-avocat-basilic

Temps de préparation: faire tremper les pois chiches toute la nuit, cuire: 2 heures ou 7 min. dans l'autocuiseur,
préparation: 30 minutes

 2 heures 30 minutes



Ingédients

- 100 gr de pois chiches
- 1 grosse gousse d'ail
épluchée
- 1/2 citron, jus
- 1 avocat mûr
- 5 branches de basilic frais
- 2 branches de persil
- 3 cs de fromage frais (ou
variante vegan)
- sel et poivre



Préparation

1. Faire tremper les pois chiches toute la nuit selon les instructions figurant sur l'emballage puis les faire cuire 2 heures ou 7 minutes dans l'autocuiseur.
2. Verser tous les ingrédients dans un mixeur haute puissance ou un robot puis mixer pour obtenir un dip.
3. Saler et poivrer.



Pois chiches BIO
Bourgeon Import