

## Dip curry-pois chiche

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

 2 heures 30 minutes



### Ingrédients

- 100 gr de pois chiches cuits
- 1 grosse gousse d'ail épluchée
- 50 gr de fromage frais vegan
- 100 gr de yaourt au lait de coco
- 2 cc de curry en poudre
- 1/2 cc de curcuma en poudre
- 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.

Conseil: ces dips sont parfaits avec du pain croquant sans gluten ou des bâtonnets de légume.



Pois chiches BIO  
Bourgeon Import