

Hummus de petit pois

Préparation 15 minutes – Pas de cuisson

- 150 gr de petit pois frais ou surgelés
- 80 gr de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à .s. d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Olive, carottes et oignon pour la décoration
- Tranches de pain, pita, tortilla ou crackers pour servir



1. Mettez tous les ingrédients dans le mixer.
2. Mixez longuement, 4 à 5 minutes jusqu'à obtenir une texture homogène.
3. Rectifiez l'assaisonnement, si besoin.
4. Etalez sur les tranches de pain, pita, tortilla ou crackers.
5. Décorez en faisant des têtes rigolotes avec des olives et des petits pois pour les yeux, des carottes râpées pour les cheveux et le nez et de l'oignon pour la bouche.

Bon appétit !



@French Topics & Co – Easy and healthy french recipes – www.frenchttopics.com.au - 2018

Fresh green peas hummus

Preparation 15 mins – No cooking

- 1 cup green peas (fresh or frozen)
- ½ cup chickpeas
- 1 clove garlic
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper, to taste
- Olive, carrots and onions, to garnish
- Pita crisps, tortilla chips or crackers, to spread



1. Combine green peas, chickpeas, olive oil, salt and pepper in a food processor.
2. Blend until completely smooth, at least 4-5 minutes.
3. Season with salt and pepper taste.
4. Spread on pita crisps, tortilla chips, or crackers.
5. Make funny faces with olive and peas for the eyes, grated carrots for the hair and the nose, and onion for the mouth.

Bon appétit!



@French Topics & Co – Easy and healthy french recipes – www.frenchttopics.com.au - 2018