



Hummous de fèves fraîches



Ingrédients

- 1 kg de fèves fraîches
- 1 C à S de tahin ou purée de sésame
- 4 C à S d'huile d'olive
- 1 à 2 gousses d'ail
- 3 C à S de jus de citron
- Menthe sèche broyée
- Un peu d'eau de cuisson
- Sel, poivre

Préparation 30 mn - cuisson des fèves 3 mn

- Ecosser les fèves, les passer 3minutes à la vapeur douce puis sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
- Enlever la peau, il reste environ 250g de fèves.
- Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse et épaisse. Rajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- L'hummous se mange avec du pain ou des crudités en bâtonnets.
- Il se conserve quelques jours au réfrigérateur.

EN SAVOIR PLUS

Le sésame est une plante oléagineuse riche en vitamine E, en lignane, en fibres et en de nombreux minéraux dont le calcium.

Pour les personnes sensibles aux allergies, le sésame est un allergène.