

Houmous de lentilles corail aux amandes

Par Pauline Petillo



Niveau de difficulté Facile

Coût Abordable

Temps de préparation 10 min

Temps de cuisson 15 min

Régal
Nature

Catégories : Apéritifs, Bio, Placard, Recette facile et rapide, Recette vegan, Recette végétarienne, Sauces

Testez notre recette très simple de houmous de lentilles corail aux amandes. Pour un apéro sain avec des **légumineuses**, gourmand et étonnant !

Pour 4 personnes

Ingrédients

200 g Lentilles corail
50 g Amandes entières
torréfiées
1 Citron
1 Gousse d'ail
1 c. à soupe Purée d'amande
1 c. à café Cumin moulu
2 brins Cerfeuil
2 c. à soupe Huile d'olive
Sel et poivre

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de houmous** en faisant cuire **les lentilles** dans une casserole d'eau non salée. Comptez 15 min de cuisson à partir de l'ébullition.
- 2 Égouttez les lentilles puis mixez-les avec **la purée d'amande, le jus du citron pressé, le cumin et la gousse d'ail** pelée et dégermée.
- 3 Ajoutez **l'huile d'olive, salez, poivrez** et mélangez.
- 4 Concassez **les amandes torréfiées** puis parsemez-les sur le houmous.
- 5 Décorez de **feuilles de cerfeuil** et servez.

Si vous avez aimé notre houmous de lentilles corail aux amandes...

- Vous aimerez aussi nos **pois gourmands épicés au panko, houmous de fèves et petits pois au cumin**
- Notre **Houmous de lentilles et fenouil**
- Notre **Houmous libanais aux pois chiches grillés**

A lire aussi

- > **Petites aubergines farcies à la noix de coco**
- > **Houmous d'edamame et petits pois**