

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

Ingédients

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 épices 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](#)