HUMMUS DE LENTILLES

14 onces de lentilles brunes en conserves biologiques, RINCER ET ÉGOUTTER.  Vous pouvez aussi prendre des lentilles brunes sèches que vous allez faire cuire dans l’eau.

2 c. à table de tahini dilué dans 2 c. à table de jus de citron frais pressé

1 ml de sel

½ c. à thé d’ail en poudre

1 c. à thé d’oignon en poudre

FACULTATIF cumin/poudre de cari/ paprika fumé/thym au goût

Mettre tous les ingrédients au robot culinaire jusqu’à consistance désirée.

