

Hummus à la menthe / Hummus with mint


Hummus est le complément parfait aux légumes frais; un bon goût et un teneur plus faible en gras lorsque la moitié d'huile est remplacée avec du yogourt. *Hummus can be the perfect complement to veggies; a great taste and lower in fat when half of the oil is replaced with plain yogurt or kefir. (5 g /portion vs. 9 g)*

CONTIENT : sésame, lait / **CONTAINS:** sesame, milk
 PORTION DE SERVICE: 2 c. à table/ 2 tablespoons
 RENDEMENT / YIELD : ~500 ml
 # DE PORTIONS : 25
 Préparation : 15 min

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	VOLUME
$\frac{3}{4}$ tasses secs / $\frac{3}{4}$ cup dry OR 1 boîte en conserve de pois chiches, rincée et égouttée e/ 1 can of chick peas, rinsed and drained	19 onces (540 ml)
Huile de canola ou huile d'olive / Canola or olive oil	$\frac{1}{4}$ tasse / cup (63 ml)
Jus de citron / Lemon juice	$\frac{1}{4}$ tasse / cup (63 ml)
Ail haché / minced garlic	1 c. table / tbsp (15 ml)
Poivre et flocons de poivrons rouge / black pepper & red pepper flakes	Au goût/ To taste
Tahini (s'il n'y pas d'allergies aux grains de sésames)	$\frac{1}{4}$ tasse / cup (63 ml)
Yogourt, nature/plain 1% yogurt or Kefir	$\frac{1}{4}$ tasse / cup (63 ml)
Sel / Salt	$\frac{1}{2}$ c. à thé / tsp (2.5 ml)
Assaisonnement sans sel / No-salt seasoning	1 c. à thé / tsp (5 ml)
Feuilles de menthe, fraîches / Fresh mint leaves	3 - 4

Valeur Nutritive

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(30g)
Amount per serving	
Calories	80
	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 60mg	3%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 80mg	2%

METHODE :

1. Trempés les pois chiches pendant 12 heures avec 3 tasses d'eau (OU trempage rapide à l'eau chaude : amener les pois chiches et 3 tasses d'eau à l'ébullition pendant 2 minutes, retirer du feu, couvrir et laisser reposer pendant 1 heure).
2. Jeter l'eau de trempage, rincer à l'eau froide et cuire en amenant les pois chiches à l'ébullition dans de l'eau propre et laisser mijoter pendant 1 $\frac{1}{2}$ à 2 heures, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter 1 c. à thé (5 ml) d'huile de canola pour réduire l'écume. Mélanger de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire. Égoutter et rincer à l'eau froide, en retirant les petites peaux.

OU si utilisant une boîte :

Laver le couvercle de la boîte de pois chiches en conserve pour éviter la contamination. Rincer les pois chiches avec de l'eau pour réduire la quantité de sodium.

1. Ajouter les ingrédients liquides au fond du mélangeur, puis la menthe et les pois chiches.
2. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger jusqu'à ce qu'il devient une purée lisse. Ajouter de l'huile si nécessaire.

1. Soak the chickpeas for 12 hours with 3 cups of water (OR for quick hot water soak: bring the chickpeas and 3 cups of water to a boil for 2 minutes, remove from heat, cover and let stand for 1 hour).
2. Discard the soaking water, rinse with cold water and cook by bringing the chickpeas to a boil in clean water. Simmer for 1 ½ to 2 hours until tender. Add 1 tsp (5 ml) canola oil to the cooking water to reduce foaming. Stir occasionally and add water as needed. Drain and rinse with cold water, removing any loose skins.

OR if using a can:

Wash the cover of the can of chickpeas to avoid contamination. Rinse the chickpeas with water to reduce the quantity of sodium.

1. Add liquid ingredients to the bottom of the blender, followed by mint and chickpeas.
2. Blend all ingredients together in the blender.