

CREME DE POIS CHICHES-SESAME

Pour un bol

Préparation : 10 min



1 boîte de pois chiches de 400 g soit 265 g de pois chiches égouttés

60 g de yaourt nature (ou ricotta pour moi)

1 jus de citron (garder une rondelle très fine pour la déco)

un peu d'eau

2 cuillères à café d'huile de sésame grillé

Tabasco

sel

poivre du moulin

sésame grillé

- 1 Mixer les pois chiches avec le yaourt nature ou la ricotta, le jus de citron. Ajouter un peu d'eau chaude pour obtenir une crème plus souple (j'ai dû mettre la valeur de 2 cuillères à soupe).
- 2 Assaisonner avec le Tabasco, un peu de sel et poivre.
- 3 Mettre au frais jusqu'au service.
- 4 Décorer de sésame grillé, de la rondelle de citron et servir avec des ... galettes, des gressins, des légumes crus ou du poisson.