

FICHE DE RECETTE

Houmous Oh My BOX ! Snack-street food

Type de recette	préparation froide
Nombre de portions	18
Temps de préparation	20
Temps de cuisson	0
Temps de refroidissement	
Coût matières total AU KILO(HT) :	6,40 €
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	0,22 €

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Poids chiches	kilo	0,3	3,502	1,05
Tahin	kg	0,06	9,31	0,56
Jus de citron	kg	0,035	6,74	0,24
Ail	kg	0,05	4,99	0,25
Huile de sésame	l	0,05	9,6	0,48
Huile d'olive bio	kg	0,1	7,59	0,76
Cumin	kg	0,02	30	0,60
TOTAL		0,615		3,93 €

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laisser tremper les poids chiches dans l'eau pendant 24 heures
2. Cuire les poids chiches à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient bien gonflés.
3. Mettre tous les ingrédients dans un bol et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Rajouter l'eau de cuisson pour plus d'onctuosité.
5. Saler et poivrer

DLC : J+5
Peut se congeler

Allergènes: sésame



