

TREMPETTE HUMUS-OLIVES-ARTICHAUTS

600 g

v1

INGRÉDIENTS

- 250 g d'humus
- 150 g d'olives Kalamata dénoyautées (3/4 tasse, lorsque bien pressées)
- 1 boîte de 398 ml d'artichauts en conserve (200 g d'artichauts égouttés)
- 1 c. à thé de cumin en poudre



INSTRUCTIONS

- Bien égoutter les artichauts et dénoyauter 200 g d'olives en les écrasant sur une planche à découper, à l'aide du plat de la lame d'un grand couteau et de votre paume. Une fois les olives écrasées, la chair se sépare facilement du noyau, et on obtient 150 g d'olives dénoyautées, qui logent dans 3/4 tasse, lorsque la chair des olives est bien pressée.
- Déchiqueter les artichauts et les olives au robot culinaire, en ajoutant l'humus. Une fois qu'on a obtenu une pâte homogène, ajouter le cumin en poudre uniformément sur la pâte et mélanger dix secondes de plus.

REMARQUE : La trempette est suffisamment épaisse pour être utilisée en tartinaade, sur du pain ou des craquelins.