

TREMPETTE HUMUS-OLIVES-ARTICHAUTS

625 g

v2

INGRÉDIENTS

- 300 g d'humus nature
- 100 g d'olives Kalamata dénoyautées rincées et égouttées
- 1 boîte de 398 ml d'artichauts en conserve (175 g d'artichauts égouttés)
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à thé de cumin en poudre
- ½ c. à thé de poivre moulu



INSTRUCTIONS

- Bien égoutter les artichauts et dénoyauter 140 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 environ 100 g d'olives dénoyautées, qui logent dans ½ tasse, lorsque la chair des olives est bien pressée.
- Déchiqueter les artichauts et les olives au robot culinaire, en ajoutant l'humus et les noix de cajou. Une fois qu'on a obtenu une pâte homogène, ajouter le cumin en poudre et le poivre uniformément sur la pâte et mélanger dix secondes de plus.

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