Houmous

Difficulté : Bio : Local :

Temps : Label : Fait maison :

pour 210 convives Maternels - 40.5 gr.
pour 420 convives Primaires - 55.08 gr.
pour 50 convives Adolescents - 81 gr.

Ingrédients	Quantité	
- pois chiches bio GC *brut*	30.842	*kg*
- Huile olive vierge 1er pression GC *brut*	4.406	*litre*
- Ail *brut*	0.441	*kg*
- Jus de citron	0.220	*litre*
- Paprika *déshydraté*	0.088	*kg*

Progression de la recette

- Ouvrir les pois chiches selon le protocole;
- Égoutter les pois chiches;
- Mixer les pois chiches en purée, remettre dans une casserole et chauffer à feu doux;
- Incorporer 10 cl d'huile tiède en fouettant, allonger avec un peu d'eau et du jus de citron;
- Piler l'ail avec 2 cuillerées d'huile, rajouter dans la casserole hors du feu;
- Refroidir selon le protocole;
- Servir saupoudré de paprika;

Grammage portion (1 pers.) : 81 g
Coût portion (1 pers.) : 0.28 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	6.27 g	Energie :	174.74 Kcal
Lipides :	9.95 g *(dont ajoutés : 1.37 g)*		730.43 Kj
Glucides :	15.02 g *(dont sucres : 0.02 g)*	Calcium :	28.98 mg
P / L :	0.63	Sel :	274.30 mg

Allergènes :
- Présence : aucun
- Trace : aucun