



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa**

Santé publique  
Public Health

# Hoummos

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (500 ml ou 2 tasses)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 tasses	pois chiches, cuits, <b>OU</b> en boîte, rincés et égouttés	500 ml
¼ tasse	jus de citron	60 ml
¼ tasse	huile d'olive	60 ml
3 c. à table	tahini	45 ml
2	gousses d'ail, émincées	2
1 c. à thé	cumin, moulu	5 ml
2 c. à table	persil	30 ml
¼ c. à thé	sel	1 ml

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire.
2. Réduire en purée.
3. Ajouter de l'eau ou l'eau de cuisson des pois chiches pour diluer, au besoin. L'hoummos devrait être lisse et crémeux.

<b>Valeur nutritive</b> pour 1 c. à table (15 ml ou 15 g)	
<b>Calories</b>	40
<b>Lipides</b>	3 g
saturés	0 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	40 mg
<b>Glucides</b>	3 g
Fibres	0 g
Sucre	0 g
<b>Protéines</b>	1 g
Calcium	10 mg
Fer	0,4 mg

<b>Portions selon le</b> <b>Guide alimentaire</b>	
15 ml (1 c. à table)	
Ne contient aucune portion des groupes du <i>Guide alimentaire</i>	
30 ml (2 c. à table)	
½ Viandes et substituts	