

## TARTINADE DE FÈVES FRAÎCHES

Une recette originale de tartinaade comme alternative  
au plus connu houmous de pois chiches.



### Ingrédients

Pour un pot

- 300 g de fèves fraîches
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de sel

### Temps



25 min de préparation  
et 1 heure de temps de repos.

### Préparation

- Cuire les fèves à l'eau dans une casserole.
- Pendant ce temps, éplucher la gousse d'ail.
- Une fois les pommes de terre cuites, à l'aide d'un mixeur, mixer avec l'ail, le cumin, le sel et l'huile d'olive.
- Verser dans un bocal et laisser reposer 1 h avant de déguster.
- Servir frais.

### Matériel



1 mixeur



1 casserole



Un bocal

#### Astuce

À déguster sur du pain, des crackers, dans un sandwich ou wrap comme base de protéines...

Recette écrite par :