**Houmous Fèves-aillet frais**

**Ingrédients**

* 500g de fèves
* 1 petite boite de pois chiches
* 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou 1 petit suisse ou 1 cuillère à soupe de tahin
* 1 brin d’aillet ( ou une gousse d’ail)
* ½ cuillère à café de cumin
* ½ + ½ cuillère à café de Sel
* Poivre

Facultatif : menthe ou coriandre

**Réalisation :**

Laver, écosser les fèves. Porter 0,5L d’eau avec ½ cuillère à café de sel à ébullition, ajouter les dés de panais et laisser cuire 5 min. Les égoutter facultatif : et les éplucher )

Laver, éplucher et hacher finement l’aillet ou la gousse d’ail.

Nettoyer et ouvrir les boites de conserve et égoutter les contenus.

Verser tous les ingrédients dans le bol d’un mixeur : pois chiches, les fèves, fromage blanc ou le tahin, l’aillet ou l’ail, sel, les feuilles de menthe ou de coriandre et poivrer. Mixer.

Transvaser dans un bol et mettre au frais jusqu’à dégustation.

A déguster avec des crudités coupées en bâtonnets : carottes, branche de céleri, concombre, radis …. Ou sur des rondelles de pain….