magimix

HOUMOUS DE COEURS DE PALMIER

Préparation : 5 min - **Repos :** - - **Cuisson :** - - **Matériel :** Mini bol blender

---

Ingrédients : 4

- 200 g de coeurs de palmier - Â½ gousse d'ail - 1 c.c. de jus de citron - piment d'Espelette - 1 petit oignon nouveau - Â½ yaourt velouté - 5 c.s. d'huile d'olive

---

1. Egouttez les coeurs de palmier et coupez-les en tronçons de 2 cm environ. Pelez et dégermez la gousse d'ail, pressezla au dessus du bol.

2. Coupez l'oignon en 4. Placez l'huile d'olive, le jus de citron, le yaourt, puis les autres ingrédients dans le mini bol et refermez.

3. Mixez en vitesse lente (0,5 -1) environ 20 secondes puis augmentez progressivement jusqu'à la vitesse 2.

Blender Power 4 ■