

HOUMOUS



Ingrédients



- 1 boîte de pois chiche en conserve (265g net)
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 à 3 cuillères à soupe de jus de citron
- sel et poivre du moulin
- 1 gousse d'ail
- 1 petit bouquet de persil ou de cerfeuil

Préparation

- Rincez et égouttez les pois chiches. Réservez un peu d'eau de pois chiches.
- Retirez la peau des pois chiches (cette étape un peu longue n'est pas obligatoire, en revanche elle permet d'obtenir un houmous plus lisse).
- Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse, si la consistance est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau de cuisson des pois chiches.
- Réservez au frais 2 heures au moins.
- Dégustez de façon traditionnelle avec du pain pita, ou des bâtonnets de légumes, des crackers...

