



## INGRÉDIENTS

- environ 250 gr de pois chiche en conserve
- 3 bonnes cuillères à soupe de tahini (crème de sésame)\*
- 3-4 gousses d'ail\*
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- sel, poivre

\* Les doses sont à ajuster en fonction des goûts de chacun.

# H O U M O U S

## maison

Pour 2 personnes - Préparation 15 minutes

Faire réchauffer rapidement les pois chiche à la casserole. Les égoutter au dessus d'un récipient afin de conserver le jus, que l'on laisse refroidir.

Mixer les pois chiche à l'aide d'un mixeur ou les écraser au presse-purée.

Ajouter ensuite l'huile, le citron, le tahini, l'ail écrasé, le sel et le poivre. Si le mélange est un peu trop épais, ajouter une ou deux cuillères d'eau.

Battre le jus de pois chiche afin d'obtenir un résultat assez mousseux, mais moins ferme que des blancs en neige et l'incorporer délicatement au houmous.

Pour le service, creuser légèrement un puits et y verser un peu d'huile, des graines de sésames, du cumin, du paprika, de la coriandre...