



1 Personne 

Moins de 5 min 

Difficulté : 



Petite faim :

LE HOUMOUS

Ingrédients :

- 200 g de pois chiches cuits
- 1 gousse d'ail
- 1 à 2 cuillères à soupe de tahini (crème de sésame)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika
- Sel et poivre, selon le goût

Optionnellement :

Quelques épices ou herbes aromatiques (cumin, curcuma, piment d'Espelette, coriandre, menthe, persil plat)

La recette pas-à-pas :

- 1 - Épluchez l'ail.
- 2 - Égouttez et rincez les pois chiches.
- 3 - Dans un mixeur, mélangez les pois chiches, l'ail épluché, le jus de citron, l'huile d'olive, le tahini, le sel et le poivre.
- 4 - Ajoutez les épices et herbes aromatiques de votre choix.
- 5 - Mixez tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
- 6 - Place à la dégustation !

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Accompagnez cette purée de pois chiches avec des chips de légumes maison ou en sachet. »