

HOUMOUS (TARTINADE AUX POIS CHICHES)



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pois chiches cuits (bocal ou conserve) 200g
- Huile d'olive 4 càs
- 1 petit citron jaune OU 1 citron vert (jus)
- 2 grosses gousses d'ail = 12g
- Graines de sésame 2 càs
- Facultatif : persil frais 10g (= 1 petite poignée)
- Poivre

Astuces :

- Ajouter de l'huile ou du jus de citron si la texture vous paraît trop épaisse.
- Ajouter des olives, des tomates séchées et du tabasco en fonction de vos goûts.
- Ajouter des épices : curry, cardamome, quatre épices, mélange cajun...

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 10 à 15 minutes
Pour 14 boulettes environ

1. Égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre, égoutter de nouveau.
2. Éplucher les gousses d'ail.
3. Dans un petit mixeur/hachoir : mixer d'abord les gousses d'ail.
4. Ajouter les pois chiches, le jus de citron (jaune ou vert), l'huile d'olive, le sésame, le persil, le poivre et le persil. Mixer de nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène et onctueux.



@Recettes100faim.fr