



HOUMOUS

Une recette orientale traditionnelle et indémodable.

Testez aussi les variantes : hummous au citron et à la coriandre, à l'ail grillé, aux champignons, à la feta et aux épinards, aux carottes rôties et au cumin...

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 boîte de pois chiches (265 g égouttés) ou 125 g de pois chiche secs trempés 24 h puis cuits 45 min
- 2 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de levure maltée
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Temps

⌚ 5 minutes de préparation

Préparation

- Éplucher puis couper les gousses d'ail en deux.
- Rincer les pois chiches et les mixer avec le cumin, le citron, la levure maltée et un peu d'huile d'olive.
- Ajuster la texture avec l'huile d'olive : elle doit être suffisamment crémeuse pour se tenir sur du pain.
- Déguster sans modération.

Matériel



1 mixeur



1 saladier