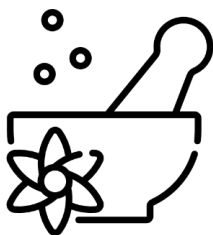
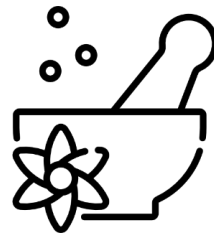


Une recette ancienne - HoumousPour 5 personnes :

- 300 g de pois chiches cuits
- Jus d'un demi citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 demie cuillère à café de piment doux
- 1 demie cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de tahin
- feuilles de persil plat ou ciselé

1. Égouttez vos pois chiches dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide.
2. Versez-les dans le bol de votre mixeur.
3. Mixez-en plusieurs fois en rajoutant progressivement un peu d'eau pour obtenir une crème assez dense.
4. Ajoutez le tahin, le jus de citron, les épices, l'ail haché et mixez à nouveau pour obtenir une texture homogène.
5. Salez selon votre goût.
6. Dressez dans un bol avec un filet d'huile d'olive, un peu de piment ou de paprika et parsemez de persil.

Parfait en apéro, en dip, pour accompagner crudités, taboulé, mezzé, falafels...

Une recette ancienne - HoumousPour 5 personnes :

- 300 g de pois chiches cuits
- Jus d'un demi citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 demie cuillère à café de piment doux
- 1 demie cuillère à café de sel
- 2 cuillères à soupe de tahin
- feuilles de persil plat ou ciselé

1. Égouttez vos pois chiches dans une passoire et rincez-les sous l'eau froide.
2. Versez-les dans le bol de votre mixeur.
3. Mixez-en plusieurs fois en rajoutant progressivement un peu d'eau pour obtenir une crème assez dense.
4. Ajoutez le tahin, le jus de citron, les épices, l'ail haché et mixez à nouveau pour obtenir une texture homogène.
5. Salez selon votre goût.
6. Dressez dans un bol avec un filet d'huile d'olive, un peu de piment ou de paprika et parsemez de persil.

Parfait en apéro, en dip, pour accompagner crudités, taboulé, mezzé, falafels...

