

HOUMOUS

Source : L'Atelier bio, Edition La Plage

Temps de préparation : 15 min

Ingrédients

environ 400 g de pois chiches cuits
1 oignon frais
1 gousse d'ail
2 c à s de tahin (purée de sésame)
100 ml de jus de cuisson des pois chiches ou lait végétal
graines de cumin et de coriandre moulues
1/2 citron pressé
Pour le décor, 1 c à s d'huile de sésame



Préparation

Pour un résultat optimal, éplucher les pois chiches cuits. C'est laborieux mais le résultat en vaut la peine pour la texture fine et le goût du houmous.

Mixer tous les ingrédients au robot culinaire, sauf l'huile de sésame. Disposer le houmous dans un plat et l'arroser avec la cuillère à soupe d'huile de sésame.

Vous pouvez servir ce houmous à l'apéritif avec des toasts ou crudités (radis, bâtonnets de carottes ou de courgettes...). Pour assimiler les protéines des pois chiches, pensez toujours à les manger avec une céréale au même repas : pain, biscottes, semoule,...