

LES RECETTES

TOQUE
DU
LOCAL

HOUMMOUS

Une recette orientale traditionnelle et indémodable.
Testez aussi les variantes : houmous au citron
et à la coriandre, à l'ail grillé, aux champignons, à la feta
et aux épinards et 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

Recette écrite par :



PRÉFET
DE LA RÉGION
AUVERGNE-
RHÔNE-ALPES
*Liberté
Égalité
Fraternité*

valence
romans
AGGL