



Houmous

MATÉRIEL

Un mixeur

1 saladier



INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes

1 boîte de pois chiches (265g égouttés)
ou 125g de pois chiche secs trempés 24
puis cuits 45min

2 gousses d'ail

1 citron

1 cuiller à café de cumin en poudre

1 cuiller à soupe de levure maltée

Sel, poivre

Huile d'olive



LES ÉTAPES

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

RECETTES
ÉCRITES
PAR :

