

MANGE BRILLE AIME

INSPIRATIONS MODE, BEAUTÉ, LIFESTYLE | EST. 2013



HOUMOUS FACILE

Ingrédients (pour 3 petits pots en verre):

- 200 g de pois chiches (bio de préférence) en conserve (attention à ce que le poids soit "net", c'est à dire jus non compris)
- Le jus d'1/2 citron (bio de préférence)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 pour le service
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- 1 cuillère à soupe d'eau
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 généreuse pincée de fleur de sel
- 1 pincée de poivre
- une dizaine d'olives (noires ou vertes) dénoyautées (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de Tahin complet (facultatif mais recommandé) (le tahin est une purée de sésame)
- 1 pincée de Paprika pour servir

Préparation:

1. Placer 200g de pois chiches dans un égouttoir. Rincer abondamment à l'eau claire tout en remuant soigneusement avec la main afin d'être sûr d'avoir éliminé le liquide de conservation contenu dans la boîte. Les égoutter.
2. Eplucher l'ail et l'émincer finement
3. Placer tous les ingrédients (à l'exception du paprika) dans votre blender et mixer jusqu'à obtention d'une pâte bien lisse (selon la qualité de votre blender, cela peut prendre un peu de temps... N'hésitez pas à ajouter un filet d'eau si cela est nécessaire)
4. Placer le houmous dans un joli bol, recouvrez l'un filet d'huile d'olive, d'une pincée de fleur de sel et de paprika (si vous le souhaitez). C'est déjà prêt!