

HOUMOUS

Pâte de pois chiche à tartiner

Ingrédients

- 250g pois chiches séchés
(ou 500g de pois chiches en boîte)
- 1 jus de citron
- 3 c.s. graines de sésame
- 3 gousses d'ail
- 2 c.s. huile d'olive
- 1 dl eau
- Sel



Préparation

- Faire tremper les pois chiches séchés la veille, les cuire et les laisser refroidir. .
Attention : Les pois chiches en boîte ne doivent pas être cuits, mais ils devront être rincés abondamment avant de les utiliser.
- Mixer les pois chiches.
- Eplucher l'ail et l'écraser à l'aide du presse-ail.
- Piler les graines de sésame et les délayer dans l'eau.
- Mélanger les pois chiches, l'huile, le jus de citron, l'ail et les graines de sésame afin d'obtenir une pâte homogène. (Eventuellement les mixer encore si nécessaire.)
- Servir cette pâte sur des tranches de pain ou en accompagnement de crudités.