



HOUMOUS MAISON

Idéal pour le petit-déjeuner ou l'apéro en dip avec des légumes. Il s'agit d'un plat végétarien typique de la cuisine arabe, arménienne et levantine. Cette recette est facile à préparer !

 10 minutes 15 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 300g de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1/2 citron (+/- 45g)
- 1/2 cuillère à café de sel blanc alimentaire, iodé (3 g)
- 2 cuillères à café de purée de sésame (Tahin) (30 g)
- 1 cuillère à café de cumin (poudre), (5g)
- 1 cuillère à café de paprika (poudre), (5g)
- quelques feuilles de coriandre, fraîche
- quelques feuilles de persil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire tremper les pois chiches dans de l'eau +/-12heures puis les rincer à l'eau. Les cuire dans de l'eau non salée pendant 1h ou utiliser des pois chiche en boîte moyenne peu salé .
- 2° Egoutter les pois chiches dans une passoire en conservant l'eau de cuisson dans un récipient. Rincer-les pois chiches sous l'eau froide puis verser-les dans le bol de votre mixeur
- 3° Mixer les pois chiches plusieurs fois en rajoutant progressivement un peu d'eau de cuisson pour obtenir une crème assez dense
- 4° Ajouter le jus de citron, les épices, l'ail haché, 2 càs d'huile d'olive et le sel puis mixer à nouveau pour obtenir une texture homogène
- 5° Dresser dans un bol avec 1 càs d'huile d'olive, 1 càc d'huile de sésame, un peu de paprika et parsemer de coriandre et de persil
- 6° Conserver votre houmous maison au frais !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (44 g)	% AR
ÉNERGIE	225 kcal	100 kcal	5 %
PROTÉINES	8 g	4 g	7 %
GLUCIDES	14 g	6 g	2 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	14 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	3 g	13 %
SODIUM	264 mg	117 mg	5 %