

Houmous



4 personnes



15 minutes



Facile

Ingrédients

- 1 grosse boîte de pois-chiches nature
- 4 cuillères à soupe de tahiné (crème de sésame)
- 2 gousses d'ail
- 2 citrons pressés
- 1 petit bouquet de persil
- Huile d'olive
- Paprika

Préparation

Peler l'ail et l'écraser.

Faire bouillir les pois chiches 10 minutes. Les égoutter et réserver un peu d'eau du bouillon.

Mettre dans le bol du mixer, les pois chiches tièdes, la crème de sésame, le citron, l'ail et le sel.

Mixer le tout jusqu'à obtention d'une purée bien lisse. Si la purée est grumeleuse ou trop épaisse, rajouter petit à petit du bouillon de pois-chiche, jusqu'à obtention d'une purée crémeuse.

Verser la purée dans un plat, arroser d'huile d'olive et mettre au centre le persil haché. Saupoudrer d'un peu de paprika.