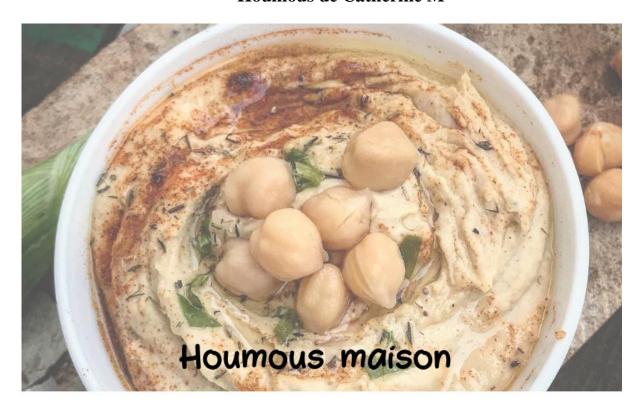
Les recettes des randonneurs

Houmous de Catherine M



Ingredients

- pois chiches en conserve, gardez une partie du liquide.
 Cela permettra au houmous de mieux se fixer et d'être plus onctueux.
- · Tahin(i) : c'est une pâte de graines de sésame
- Ail
- · Huile d'olive
- · Jus de citron
- Étape 1 : Mettez 400 g de pois chiches dans un robot, versez aussi le liquide. Mixez bien.
- Étape 2 : Ajouter une gousse d'ail (ou plus selon le goût) et le jus d'un demi-citron.
- Étape 3 : Ajoutez 3 cuillères à soupe de tahini. Mixez bien.
- Étape 4 : Salez et poivrez. Vous avez maintenant un houmous de base.
- Étape supplémentaire : Votre houmous est trop épais ? Ajoutez un peu d'huile d'olive ou d'eau.
 Goûtez le houmous et ajustez l'assaisonnement si nécessaire. Votre houmous est trop amer ? Ajoutez alors un peu plus de jus de citron.

