



Un apéritif « santé », une recette d'une grande facilité

LE HOUMOUS

Le pois chiche est une légumineuse qui apporte des protéines végétales (indispensable pour les végétariens), riche en fibres, et à base de nutriments aux propriétés anti-oxydantes, de la vitamine B9, C, A et E et des minéraux indispensables au bon fonctionnement de l'organisme : Fer, Magnésium, Potassium.

Ingrédients :

- Pois chiche
- Huile d'olive et de colza
- Gousses d'ail
- Tahin (crème de sésame)
- Citron
- Sel, poivre, herbes, épices ...

Étape 1

- A partir de Pois chiche sec (environ 125 gr)

Laissez tremper toute la nuit. Le lendemain, dans 2 l d'eau froide, faire cuire 2 h

- A partir d'un bocal de conserve en verre (environ 250 gr)

Étape 2

Bien égoutter les pois chiche (ne pas jeter l'eau, la conserver*), les émonder autant que possible

Dans le mixeur, mettre les pois chiche, ajouter 2 gousses d'ail (sans le germe), du jus de citron (1/2 ou 1 citron) et 2 cuillères à soupe de Tahin, mixer, ajouter peu à peu l'huile d'olive et l'huile de colza, salez, poivrez.

Selon la consistance souhaitée, ajouter un peu de l'eau que vous aurez préalablement conservé, pour fluidifier si nécessaire.

Au moment de servir ajouter des épices et des olives noir, persil, cumin, paprika, piment... selon vos préférences gustative et un filet d'huile d'olive

Étape 3

Servir avec un bon pain au céréales, des gressins, des bâtonnets de légumes ...

⇒ **Dégustez, faites-vous plaisir tout en mangeant sainement !**

**Avec l'eau récupérée on peut faire une super mousse au chocolat, cela remplace les œufs*