



## LES RECETTES PRO DE G&LDF

# HOUMOUS CLASSIQUE

### INGREDIENTS

300g de pois chiches  
2 gousses d'ail  
1 demi citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 demi jus de citron  
1 cuillère à café de sel  
1 cuillère à soupe de cumin  
3 cuillères à soupe de Tahin  
Un peu d'huile de sésame



### PROCÉDÉ

- Egoutter les pois chiches puis les mettre dans un mixeur. Ajouter un petit volume d'eau de cuisson tout en mixant à la fois.
- Incorporer progressivement l'huile d'olive après avoir ajouté le sel, l'ail, le cumin, le tahin et le jus de citron, tout cela en mélangeant et jusqu'à obtenir un aspect crémeux et uniforme.
- Pour peaufiner le tout vous pouvez éventuellement recouvrir l'hummus avec l'huile de votre choix en fonction des goûts, et une petite pincée de cumin et/ou de sésame.

TEMPS DE  
CUISSON



10 min

DIFFICULTÉ

