

Recette de houmous – Miam :-)

OBJECTIF/RÉSULTAT :

Pour 4 à 5 portions de houmous

INGRÉDIENTS :

- 10 tasses de pois chiches
- Ail
- $\frac{1}{3}$ de tasse de tahini
- Jus de citron frais (1 citron)
- Sel, juste une pincée
- Huile d'olive

INSTRUCTIONS/ÉTAPES :

- 1 Faites tremper et bouillir 3 tasses de pois chiches jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Allez regarder votre émission de télévision préférée pendant qu'ils sont sur le feu. Ensuite, laissez-les refroidir.
- 2 Pelez les pois chiches en les passant sous l'eau et enlevez la peau.
- 3 Réduisez les pois chiches en purée dans un robot ménager jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 4 Ajoutez le tahini, le jus de citron et le sel au mélange de pois chiches.
- 5 Réfrigérez le mélange jusqu'à ce qu'il soit bien frais et servez.

Source : ce contenu est hébergé par Meta et comprend actuellement des ressources d'apprentissages réalisés par Youth and Media au Berkman Klein Center for Internet & Society de l'université de Harvard sous une licence Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International. Vous pouvez vous en servir, notamment en les copiant et en préparant des œuvres dérivées, à des fins commerciales ou non, pour autant que vous attribuez à Youth and Media la source originale et que vous respectiez les autres conditions de la licence, en partageant toute œuvre ultérieure selon les mêmes conditions.