

Recette de houmous – Miam :-)

OBJECTIF/RÉSULTAT :

Pour **3 à 4 portions** de houmous

INGRÉDIENTS :

- **3 tasses** de pois chiches
- **2 gousses** d'ail
- $\frac{1}{3}$ de tasse de tahini
- **2 cuillères à soupe** de jus de citron frais
- **1 cuillère à café** de sel
- Huile d'olive

INSTRUCTIONS/ÉTAPES :

- 1 Faites tremper et bouillir les **3 tasses** de pois chiches pendant **deux heures**. Laissez refroidir au réfrigérateur pendant **douze heures**.
- 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 pendant **dix minutes**.
- 4 Ajoutez $\frac{1}{3}$ de tasse de tahini, **2 cuillères à soupe** de jus de citron et **1 cuillère à café** de sel au mélange de pois chiches.
- 5 Réfrigérez le mélange pendant **deux heures** 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.