

HOUMOUS DU HERO



HOUMOUS DU HERO

De quoi ai-je besoin ?

- Un mixeur
- 1 boîte de pois chiches
- Le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à soupe d'eau



Comment préparer le houmous ?

1. Égoutter les pois chiches.
2. Mettre tous les ingrédients dans le pot du mixeur et mélanger jusqu'à obtenir une belle trempette.

Suggestions

- Les légumineuses peuvent être achetées sèches et cuites pendant 1 heure après les avoir fait tremper une nuit.
- Ajoute un légume cuit pour une tartinaie colorée : poireau, carotte, betterave rouge ou tomates séchées.