

Ingrédients (pour 4 personnes): - 300g de pois chiches cuits et égouttés - 2 à 3 c. à s. de tahin ( crème de sésame) - jus d'1/2 citron - Huile d'olive - 1 c. à c. de sel - 1 c. à s. de cumin - 1 à 2 gousses d'ail

La recette: Mettre l'ensemble des ingrédients dans un mixeur avec éventuellement un peu de jus de cuisson des pois chiches. Mixer à pleine puissance jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Le plus: pour une jolie présentation, vous pouvez recouvrir le houmous de graines préalablement grillées.

(Le tahin s'achète en épicerie Bio. Sinon on peut remplacer par de l'huile de sésame.)