

9 septembre 2011

# Houmous

Pour 6 personnes:

- \* 550g de pois chiches en conserve
- \* Le jus de 2 citrons
- \* 100 ml d'huile d'olive
- \* 4 gousses d'ail
- \* Brins de menthe ou de persil (à défaut)
- \* Tranches de pain aux céréales

Bien rincer les pois chiches et commencer à les mixer.

Ajouter les jus des citrons puis l'huile d'olive.

Finir de mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.

Eplucher et piler l'ail.

L'ajouter à la préparation. On peut remplacer l'ail par du cumin.

Saupoudrer de menthe hachée.

Se déguste sur des tranches de pains toastées.

Il est possible de faire tremper des pois chiches secs au moins 12h  
les faire cuire alors une bonne heure dans de l'eau bouillante



Participants:

Jérôme

Nicole

Laurent

Suzanne

Bénédicte

Françoise

Servi après un velouté de légumes cueillis au Jardin Botanique.  
Et une tarte aux pommes en dessert!