

Hoummos

Ingrédients pour 4 personnes :

250g de pois chiches secs

4 cuillères à soupe de crème de sésame (tahina)

1 à 2 cuillères à soupe de jus de citron

2 gousses d'ail

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de sel

1 cuillère à café de bicarbonate de soude

Après avoir trempé les pois chiches dans beaucoup d'eau toute la nuit, les égoutter et les faire cuire 30 à 40 minutes à la cocotte minute avec le bicarbonate.

Egoutter les pois chiches cuits et les passer à la moulinette avec la grille la plus fine.

Préparer la crème de sésame en la battant avec le jus de citron (si nécessaire ajouter quelques gouttes d'eau fraîche pour la rendre plus liquide).

Piler l'ail avec le sel ou bien écraser l'ail et l'ajouter avec le sel à la crème de sésame. Bien mélanger purée de pois chiches avec la crème de sésame, citron, sel et ail.

Finir par incorporer l'huile d'olive pour rendre le tout onctueux.

Servir le hoummos arrosé d'huile d'olive et accompagné d'oignons verts, de radis et de navets au vinaigre.