

## HOUMOUS

### **Ingrédients**

250 g de pois chiches cuits (ou 1 boîte de conserve)  
125 g de tehina (sauce de sésame) ou huile de sésame  
sel  
poivre  
cumin  
eau  
1/2 citron  
1 à 2 gousses d'ail  
Un peu de persil (facultatif)  
2 cc de bicarbonate



### **Préparation**

Faire chauffer les pois chiches dans une casserole assez large, les couvrir avec de l'eau froide.

Cuire pendant 5 à 10 mn .

Les égoutter dans une passoire et les rincer, puis à la main, ôter la pellicule blanche qui se détache facilement de chaque pois, c'est un peu long, mais plus digeste.

Les mettre dans un robot mixeur avec tous les ingrédients restants.

Diluer avec un peu d'eau si nécessaire.

Le houmous doit être onctueux. Racler les bords de temps en temps.

Rectifier l'assaisonnement.

Pour servir : disposer dans un ravier, saupoudrer d'un peu de paprika et un filet d'huile d'olive.

Se conserve au frigo avec un film alimentaire en contact.

A déguster avec la pita.