

# Houmous

## Ingrédients pour 4 personnes

1 conserve de pois chiches  
cuits (265g égoutté)  
2 c à soupe de Tahin  
le jus d'1/2 citron  
1 gousse d'ail pressée  
1/2 botte de coriandre  
1 c à café d'épices au choix  
(cumin, curcuma, épices  
Cajun, 4 épices, etc.)  
Sel et poivre noir moulu

Prix / personne : 0,95 €

Prix / personne avec fruits et  
légumes bio : 0,96 €

## Instructions

- Egoutter les pois chiches et les rincer.
- Réunir tous les ingrédients dans le bol du mixer et mixer
- Si cela est nécessaire, ajouter de l'eau petit à petit de manière à obtenir une pâte onctueuse.
- Réserver au réfrigérateur jusqu'à utilisation.

## Astuces :

- Servir avec du pain pita que l'on déchire et trempe dans l'houmous.
- Garnir des toasts à apéritif et décorer avec des tranches d'olives noires.
- Tartiner sur des sandwichs en remplacement de la mayonnaise et charcuteries, en y ajoutant des crudités pour un sandwich équilibré.
- Accompagner des bâtonnets de légumes à l'apéritif.
- Vous pouvez varier cette recette, en remplaçant les pois-chiches par n'importe quelle légumineuse (lentilles vertes, corail, petits pois, haricots blancs, haricots rouges...). 100g de légumineuses sèches = 250g de légumineuses cuites (conserves). Vous pouvez également ajouter des légumes (200-300g pour la recette) : lentilles-carottes, haricots blancs-betteraves...

## Informations diététiques

- Les pois chiches sont sources de protéines, de glucides, de fibres. Elles sont intéressantes dans le cadre d'une alimentation végétarienne (ou si vous souhaitez diminuer votre consommation de viandes). Associées à des céréales, ou à des graines, les légumineuses ont des protéines de même qualité que la viande ou les œufs.
- Le tahin est une crème de sésame. Les graines de sésame sont composées de matières grasses intéressantes (oméga 6 notamment) car elles permettent le bon fonctionnement du cœur. Elle est à consommer en quantité modérée néanmoins.

Source recette : Institut Paul Lambin