

Houmous de Pois Chiches



Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

1. La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
2. Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
3. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
4. Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
5. Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boîte fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

1. La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
2. Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
3. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
4. Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
5. Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boîte fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

1. La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
2. Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
3. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
4. Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
5. Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boîte fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.

Houmous de Pois Chiches



Ingrédients pour 8 personnes :

- 160g de pois chiches crus
- 3 cuillères à soupe de Tahini
- 2 citrons
- 2 gousses d'ail (ou plus selon affinité!)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, cumin

Recette:

1. La veille, tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit
2. Le lendemain, mettre les pois chiches trempés dans une casserole d'eau froide, et faire cuire environ 2h30 à petit bouillon.
Astuce : Accélérez la cuisson en ajoutant un peu de bicarbonate!
3. Une fois cuits, mixer les pois chiches cuits avec le tahini, le jus de citron et 2 zestes, l'huile, du sel, du poivre et du cumin
4. Ajouter du jus de cuisson ou de l'eau pour ajuster la consistance selon les goûts
5. Servir bien frais, avec des radis, des bâtons de carotte, du pain, ou en accompagnement d'une salade !



Bon à savoir :

Une fois préparé, le houmous de conserve au frigo dans une boîte fermée pendant 1 semaine! Il peut être servi en accompagnement d'une salade ou d'une poêlée de légumes, en remplacement d'une viande, à condition d'être associé à une céréale (du pain, de la quinoa, etc.) : il vous apportera alors les protéines nécessaires à un repas équilibré.