

HOUMOUS

Plats principaux

Posté par: essya

Publiée le : 21/1/2005 9:22:21

HOUMOUS



Ingrédients pour 6 personnes :

550 g de pois chiches (1 grosse boîte)

le jus de 2 citrons

100 ml d'huile d'olive vierge extra

4 grosses gousses d'ail

1 brin de menthe fraîche hachée

tranches de pain

Préparation :

1/ Bien rincer et égoutter les pois chiches. Les mixer à l'aide d'un robot.

2/ En cours de mixage, verser le jus de citron. Mixer jusqu'à obtention d'une préparation lisse et homogène.

3/ Ajouter l'huile d'olive et continuer de mixer. Eplucher l'ail et le piler. Laisser reposer l'ail pendant 5 minutes.

4/ Incorporer l'ail à la préparation, à l'aide d'une fourchette.

5/ Dresser dans un plat de service et saupoudrer de menthe hachée. Servir avec des tranches de pain.

Si vous n'aimez pas l'ail, vous pouvez le remplacer par du cumin moulu.

