



Temps de préparation : 15 minutes

Rendement: 4 tasses

Houmous maison

Ingrédients pour la recette de base :

- 2 boites de conserves de pois chiches de 540 ml, rincés et égouttés
- 4 c. soupe de jus de citron
- 1/2 tasse de tahini
- 4 gousses d'ail
- 1 c. soupe de sel
- Environ 250 ml d'eau (ajoutez-en au besoin)
- Facultatif : 1 à 2 c. soupe de cumin au goût

Marche à suivre :

1. Passer le tout au robot jusqu'à consistance onctueuse.

Variante :

Houmous aux betteraves

Ingrédients:

- 1 1/2 tasse du mélange de base d'houmous
- 7 petites betteraves cuites
- Sel et poivre au goût

Marche à suivre :

1. Passer le tout au robot jusqu'à consistance onctueuse.

Houmous aux tomates séchées



- 1 tasse du mélange de base d'houmous
- 1 tasse de tomates séchées dans l'huile
- 3 c. table d'huile de votre pot de tomates séchées ou d'huile d'olives

Marche à suivre:

1. Passer le tout au robot jusqu'à consistance onctueuse.

Conserver le tout au frigo pendant une bonne semaine ou congeler une partie dans des petits contenants!