

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM

HOUMOUS



- 1 boîte de pois chiche (280oz) prêt à utiliser**
- ou 3 tasses de pois chiche secs qui auront trempés toute une nuit**
- 1 tasse d'huile d'olive**
- 2 à 3 gousses d'ail coupées en morceaux**
- 6 c à table de jus de citron**
- 3 c à table de sauce tahini (pâte de sésame)**
- 1 tasse d'eau (à verser graduellement)**
- $\frac{1}{2}$ c à thé de poivre**
- $\frac{1}{2}$ c à thé de sel**

Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen vif et faire dorer l'ail de chaque côté environ 2 minutes. Retirer les morceaux et réserver.

Dans le même poêlon avec l'huile parfumée, mettre les pois chiches et laisser dorer environ 10 à 12 minutes en remuant à l'occasion.

Laisser refroidir la préparation et mettre dans le mélangeur en ajoutant le reste des ingrédients sauf l'eau que vous ajouterez graduellement. Bien mélanger en versant lentement l'eau $\frac{3}{4}$ à 1 tasse jusqu'à l'obtention d'une texture qui ressemblera à une pâte à gâteau.

Le houmous (Hommos, hoummous, houmos, oumos, ou hummus) est une préparation culinaire du Proche-Orient. Il y a autant de façon de faire du hummus que de recettes de pain mais le fait de faire griller les pois dans l'huile augmente la saveur.

SIMON CHAREST

Mettez du plaisir dans votre assiette, WWW.SIMONCHAREST.COM