

Humous maison



On ne sait jamais quoi faire pour l'apéritif en dehors des chips et des cacahuètes. Voici une recette ultra rapide et simple qui cartonne toujours. Elle est aussi très pratique pour composer une assiette de mézzé ou une assiette végétarienne.

Ingrédients pour un bol : 1 boîte moyenne de pois chiche – 8cl d'huile d'olive – le jus de 2 citrons bio + zeste d'un des citrons – 2 gousses d'ail épluchées – Sel/poivre – 1 petit bouquet de coriandre fraîche – 1/2 CS de tahini (pâte de sésame) – 1CS de graines de sésame doré – 1cc de flocon de piment* (facultatif)

Rincez vos pois chiche. Mettez tous vos ingrédients dans un mixer à hélice. Mixez jusqu'à obtention d'un pâte onctueuse. Salez, poivrez. Laissez au froid pendant 30min. Tartinez votre humous sur un bon pain grillé et parsemez de graines de sésame.

Idéal pour un apéritif entre amis au soleil !