

Houmos

Mettre dans le bol d'un mixer les ingrédients suivants : les pois-chiches les feuilles de coriandre les gousses d'ail pelées le jus des 3 citrons le cumin le paprika (ou poivre doux) l'huile de sésame 4 cuillers à soupe d'huile d'olive Sel et poivre selon le goût Faire tourner le mixer jusqu'à l'obtention d'une fine purée. Si la purée est trop épaisse, rajouter de l'huile d'olive tout en faisant tourner le mixer. Selon votre goût, rajoutez de l'ail ou du citron. L'houmos fait un malheur au moment de l'apéritif, avec des chips mexicaines (nachos).

INGREDIENTS

1 boîte de pois-chiches de 800 gr
5 gousses d'ail
3 brins de coriandre frais
3 citrons
3 c. à café de cumin
1 c.à café de paprika
1/2 c.à café d'huile de sésame
Huile d'olive
Sel, poivre

[Bruschetta à la tomate](#)

[Caponata](#)

[Fricassés ou pains tunisiens](#)

Houmos

[Salade de pommes de terre au cumin](#)

[Salade tunisienne](#)

[Tatin de Tomates](#)

[Tatziki](#)

Recette Houmos Houmous Oumos Hummus

Délicieux, pas cher, vite fait (10 min) et excellent pour la santé.

Crème de pois chiches, à l'ail, se mange sur du pain (ou à la cuillère) Une recette méditerranéenne du Liban, un peu simplifiée /DC

- Boite de pois chiche (800g): bien rincer les pois (4 trous d'un coté, ouvrir l'autre, mettre sous le robinet). Egoutter.
- Mettre les pois chiches dans un robot-mixer (genre Magimix), tourner un peu
- Ajouter 100 ml de jus de citron (un verre, jus style Pulco, ou deux citrons)
- Laisser tourner pas mal. Quand c'est déjà assez "lisse"
- Ajouter 100 ml d'huile d'olive (un verre. Mieux, mettre 1/4 du verre en huile de colza)
- Laisser tourner jusqu'à ce que la crème soit bien lisse, pendant ce temps,
- Eplucher 4 grosses gousses d'ail,
- Arrêter le robot, broyer l'ail au presse ail sur l'oumos, attendre un peu, remixer.

Pourquoi attendre? voir explication sur l'Ail dans la [recette du Gaspacho](#)

- Servir frais avec quelques feuilles de menthe pour décorer (facultatif)

[Envie d'autres recette grecques](#)

[Retour page précédente](#)

Ingrédients

- . 125 g de graines de sésame
- . huile de sésame

difficulté

temps de préparation:

temps de cuisson:

*

5 mn

3 mn

tahini - ταχίνι

- . Faites dorer sans graisse dans une poêle 12,5 cl de graine de sésame.

0. Mettez les graines grillées dans le mixer et mixez-les en ajoutant de l'huile de sésame jusqu'à obtention d'un pâte genre beurre d'arachide.

* **Le Tahini** : Pâte épaisse douce et crémeuse préparée à partir de graines de sésame moulues. Son goût agréable de noisette accompagne les brochettes et le pain, parfume les légumes et les fruits et condimente les sauces. Composante essentielle de l'[houmos](#), le tahini est aussi utilisé dans les gâteaux et les biscuits où il peut parfois remplacer le beurre d'arachide. Excellente source de calcium et de phosphore, on le trouve dans les épicerie orientales ou dans les épicerie fines, ou encore dans des magasins d'alimentation biologique.