



## Houmous

Donne 4 tasses (2 à 3 c. à soupe pour chacun des 12 enfants)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : aucun

Allergène courant : sésame

### Matériel :

- Bols
- Couteau tranchant
- Cuillères à mesurer
- Extracteur à jus ou presse-agrumes
- Ouvre-boîte
- Passoire
- Petit bol
- Planche à découper
- Presse-ail (facultatif)
- Robot culinaire

### Ingrédients :

28 oz/796 ml (2 boîtes) de pois chiches

Un peu d'eau, pour éclaircir la purée de pois chiches

2 gousses d'ail

Le jus de 3 citrons

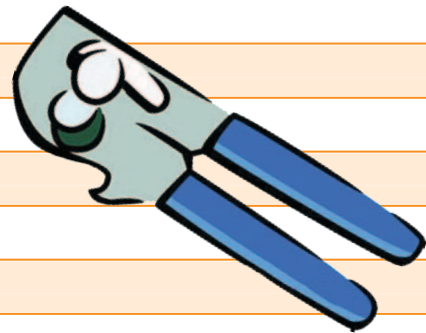
45 ml (3 c. à soupe) de tahini\* (facultatif)

10 ml (2 c. à thé) de cumin

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

Une pincée de sel et de poivre

Paprika (facultatif)



### Préparation :

1. Ouvrez la boîte de pois chiches, et rincez-les et égouttez-les bien.
2. Réduisez en purée au robot culinaire jusqu'à consistance lisse. Si le mélange est trop épais, ajoutez de 30 à 60 ml (2 à 4 c. à soupe) d'eau et continuer de mélanger.
3. Pelez les gousses d'ail, et coupez-les en deux ou utilisez un presse-ail. Ajoutez-les au mélange du robot culinaire.
4. Ajoutez le jus de citron, le tahini, le cumin, l'huile d'olive, et le sel et le poivre. Réduisez en purée jusqu'à consistance lisse et homogène.
5. Répartissez le houmous dans des bols individuels.
6. Garnissez avec une pincée de paprika.

*\*Le tahini est une crème à base de graines de sésame moulues. On le retrouve dans la section spécialisée des supermarchés.*