



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Humus

Humus



1,5 tasses de pois chiches  
 $\frac{3}{4}$  tasse de tahini  
1 tasse à café d'huile d'olive  
1,5 jus de citron  
2 gousses d'ail  
1,5 cuillère à thé de sel  
1 cuillère à café de poivre rouge moulu  
6-7 branche de persil frais

# Laissez bouillir les pois chiches, épluchez la peau et écrasez avec une fourchette pour obtenir une purée.  
# Prenez les pois chiches en purée, dans un bol creux, rajoutez du tahini, du jus de citron, de l'huile d'olive, des gousses d'ail écrasé et du sel, puis mélangez.  
# Prenez le mélange obtenu sur une assiette, puis rajoutez du piment rouge et du persil haché.

N-B: Dans quelque source, il n'y a pas de gousses d'ail dans l'humus, mais vous pouvez rajouter du sumac et du cumin.