



Humus

Humus



1,5 tasses de pois chiches
¾ 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.