



accompagné d'un adulte

Ressources pour l'éducation au goût
www.papille.net

Papille
par Les Sens du Goût



Le houmous vient des bords de la méditerranée. Il se mange en entrée sur des tartines, tartiné dans les sandwiches, ou en accompagnement des légumes. Si on aime, on peut l'épicer avec du cumin, du paprika, de la coriandre...

Nombre
de parts



Temps
de préparation



Temps
de cuisson



Pois chiches
240g cuits / 100g crus

Citron
x1

Purée de sésame
(Tahin) 2 c à soupe



Huile
3 c à soupe

Sel, Poivre
2 pincées

Ail
1 gousse



1. Si les pois chiches sont secs : faire tremper 12h, puis cuire dans l'eau pendant environ 1h30. Si ce sont des pois chiches en boîte : ouvrir la boîte et égoutter les pois chiches à l'aide d'une **passoire**.
2. Mettre dans le bol d'un **mixeur**. Ajouter la purée de sésame (qu'on appelle aussi tahin).
3. Eplucher l'ail. Couper la gousse en deux. Mettre dans le mixeur.
4. Couper le citron en deux et presser avec un **presse agrume**. Mettre le jus dans le mixeur.
5. Ajouter 2 **cuillères à soupe** d'huile d'olive dans le mixeur. Mixer.
6. Pour une texture un peu granuleuse, ne pas mixer trop longtemps. Pour une texture onctueuse, ajouter de l'huile d'olive et mixer plus longuement. . Saler, poivrer.



VERS UNE ALIMENTATION
#DURABLE #SAVOUREUSE #ACCESSIBLE #CONVIVIALE

