

recette écomiam

HOUMOUS



4 pers.



20 min



10 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 300 g de pois chiches cuits surgelés
- 15 g d'ail surgelé
- 2 pains kebab décongelés

Épicerie / Marché

- 3 càs de tahin
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càs d'huile de sésame
- ½ citron
- 1 càs de cumin

Préparation

- Portez une casserole d'eau à ébullition.
- Versez les pois chiches et faites cuire 2 min.
- Égouttez-les et réservez le jus de cuisson.
- Pour un houmous plus digeste, épluchez les pois chiches.
- Appuyez légèrement sur le pois chiche pour enlever la peau.
- Dans un mixeur mettez les pois chiches.
- Ajoutez le jus d'un demi citron, l'ail et un peu d'eau de cuisson, mixez.
- Ajoutez le tahin et l'huile d'olive, mixez.
- Ajoutez de l'eau de cuisson, mixez.
- Ajoutez le cumin et mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
- Mettez le houmous dans une assiette et versez de l'huile de sésame dessus.
- Placez les pains kebab sur une plaque de cuisson.
- Faites cuire au four à 200 °C pendant 8 min.
- Tranchez les pains kebab.

Bon appétit !