

Houmous

L'avantage de le faire soi-même, c'est de l'épicer comme on le souhaite.

Temps de préparation : 12 minutes

Toutes les recettes de CYRIL LIGNAC [ici](#)

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200g de pois chiches cuits, bien rincés et égouttés
- 2 gousses d'ail épluchées et hachées en purée
- 1 petit piment vert épépiné et haché en purée (si on n'en a pas, on met du piment en poudre, ou du poivre)
- 8cl de tahini (pâte de sésame), recette pour faire maison [ici](#)
- 1 jus de citron jaune
- 1 cuillerée à soupe de persil plat haché
- quelques pignons de pin (**sauf moi, je n'aime pas**)
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel fin

Préparation

Gardez de côté 2 cuillerées de pois chiches pour la décoration. (**oups j'ai oublié!!!**)

Mon astuce, ne pas jeter l'eau de pois chiche, j'en fais une mousse au chocolat végétarienne anti-gaspi. (recette [ici](#))

Versez le reste des pois chiches dans le mixeur et commencez à mixer. Versez l'ail en purée, le piment puis une pincée de sel, la sauce tahini et le jus de citron.

La quantité de jus de citron, d'ail et de piment est à apprécier selon les goûts.

Ajouter de l'huile d'olive et mixer.

Astuce de Cyril. Ajouter un tout petit peu d'eau et remixer pour le détendre et améliorer la texture. (on peut aussi remettre du jus de citron)

Assaisonner et goûter (on peut ajouter sel et citron si on le souhaite)

Dressage (désolée, j'ai été interrompue, je n'ai pas vu le dressage, j'ai fait à ma manière!)

Mixez puis versez dans le plat de service. Formez une vague à l'aide d'une cuillère (un petit puits, versez l'huile d'olive, parsemez de sel fin et de persil, ajoutez les pignons de pin et terminez avec les pois chiches entiers.

Dégustez avec des pains pitas comme Cyril, du pain traditionnel ou des [tortillas chips](#) comme moi.