

# Houmous



Si vous êtes pressé, prenez des pois chiches en boîte

Les pois chiches sont non seulement riches en glucides, protéines et sel minéraux, mais ils contiennent aussi des antioxydants : carotène et vitamine E.

Pour 4 personnes

Cuisson : 1h30min Préparation : 20min

Ingrédients :

- 200g de pois chiches
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 feuille de laurier
- 1 gousse d'ail
- ½ jus de citron
- 1 CC de cumin en poudre
- 1 CC de ras el-hanout
- 2 pincées de paprika
- 1 CC de pâte de sésame (Tahini)

Recette :

**la veille**

- Faire tremper les pois chiches

**Le lendemain**

- Épluchez 1 oignon et 1 carotte et mettez-les dans une casserole avec la feuille de laurier.
- Égouttez les pois chiches et ajoutez-les dans la casserole et couvrez largement d'eau.
- Cuisez pendant 1h30 et salez en fin de cuisson seulement.
- Pelez une gousse d'ail, coupez-la en 3.
- Avec une écumoire, égouttez les pois chiches et mixez-les avec l'ail et 1 ou 2 louches de leur jus de cuisson jusqu'à obtenir une crème bien homogène.
- Ajoutez le jus d'1/2 citron et les épices et mixez encore un peu pour bien les incorporer.
- Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.

Recette extraite du livre :

Alain Ducasse -Nature simple, sain et bon

Édition A Ducasse.

Auteurs :

- Alain Ducasse
- Paule Neyrat (diététicienne)
- Christophe Saintagne qui a réalisé les recettes.