



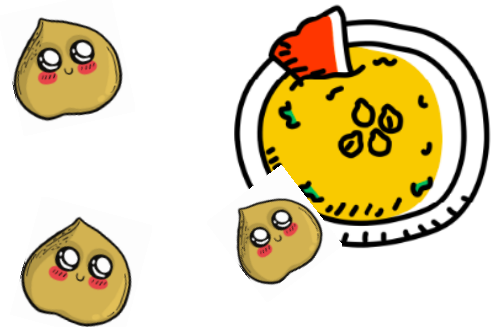
La cuisine mobile



Hoummous à partager !

Matériel :

- 1 récipient assez profond
- 1 passoire
- 1 presse agrume
- 1 robot mixeur (lame « en S ») ou 1 bras-mixeur



Ingrédients pour 1 grand bol :

La base :

- 300g de pois chiche (garder le jus)
 - ½ jus de citron
 - 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
 - ½ gousse d'ail pelée et finement hachée
 - ½ cuil. à café de sel



+ des bâtonnets de légumes de saison (carottes, courgettes...), des chips de maïs, des crackers maison, des tartines...

Des idées ☺ pour varier :

- 1 cuil. à soupe de purée de sésame (tahin) + ½ cuil. à café de cumin en poudre + ½ cuil. à café de curcuma en poudre ;
- Ou ½ cuil. à café de piment d'Espelette + 1 carotte râpée ;
- Ou 1 petite betterave cuite coupées en dés + ½ cuil. à café de gingembre en poudre

Etapas :

Egouttez vos pois chiches (en gardant le jus de cuisson de côté) et mettez-les dans le bol de votre mixeur. Ajoutez tous les ingrédients et mixez. Si besoin de liquéfier (rendre plus liquide), ajoutez du jus de cuisson et mixez à nouveau. Goûtez et ré-assaisonnez si besoin.