

Le houmous traditionnel au tahin



500 g de pois chiches cuits
6 cuillères à soupe de tahin (purée de sésame blanc)
Sel
Poivre à discrétion
1 gousse d'ail, épluchée et écrasée

Mixer ensemble tous les ingrédients...
et c'est tout !

A déguster sur du pain grillé ou de petits pains orientaux (comme des pains pita) légèrement réchauffés au four.



Réalisée avec du tahin, purée de sésame blanc décortiqué, cette recette traditionnelle du Moyen-Orient est d'une simplicité enfantine, et peut même être réalisée avec des pois chiches en boîte pour une préparation express.

Côté nutritionnel, cette recette offre un apport remarquable en calcium grâce à la combinaison des pois chiches et du tahin.

