



## Hummous



### *Ingrédients*

100g de pois chiches mis à tremper la veille  
1 C à S de tahin ou purée de sésame  
4 C à S d'huile d'olive  
1 à 2 gousses d'ail  
3 C à S de jus de citron  
Menthe sèche broyée  
Un peu d'eau de cuisson

### *Préparation 10 mn - cuisson des pois chiches env.30 mn*

Mettre les pois chiches à tremper pendant 24h dans une eau non calcaire à laquelle vous aurez ajouté deux pincées de gros sel. Les égoutter et les rincer à l'eau courante.

Les mettre à cuire environ 30 minutes avec un morceau d'algue Kombu que vous retirerez en fin de cuisson.

Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une purée lisse. Rajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire.

L'hummos se mange avec du pain ou des crudités en bâtonnets.

Il se conserve quelques jours au réfrigérateur.

### EN SAVOIR PLUS

L'algue kombu peut être conservée mais cela peut donner un goût plus fort à la préparation.

Le sésame est une plante oléagineuse riche en vitamine E, en lignane, en fibres et en de nombreux minéraux dont le calcium.

Pour les personnes sensibles aux allergies, le sésame est un allergène.