



INGRÉDIENTS

- Pois chiches : 1 cup (200g)
- Huile d'olive : 4 càs
- cumin en poudre : 1 càs
- Bouillon végétal : 1/2 càc
- Sel marin ; 1 pincée
- Ail : 1 gousse
- Citron : 1
- Coriandre en poudre : 1/2 càc
- Curcuma en poudre : 1/2 càc
- Purée de tahin ou de sésame : 2 càs

Pour un grand bol

HOUMOUS DE POIS CHICHES AU CURCUMA

Préparation 15 min

PRÉPARATION

1/ trempez les pois chiches pendant 12h, égouttez et rincez-les matin et soir en les laissant dans un endroit tempéré jusqu'à l'apparition d'un germe. Vous pouvez aussi réaliser ce houmous avec des pois chiches déjà cuits (bocal)

2/ cuisez les pois chiches à la vapeur pendant 10 min.


3/ mixez-les en ajoutant tous les ingrédients et le jus de citron.

4/ Continuez à mixer tout en y incorporant petit à petit l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture onctueuse.

5/ Versez un peu d'huile de sésame, de cumin et quelques pois chiches pour la décoration.

Délicieux pour tremper des légumes crus à l'apéro ou comme accompagnement de viandes, poissons, céréales et légumes

nini
[non-nou]

+32 494 27 38 52 / patricia@mynunu.be /  [nunu.nounou](https://www.instagram.com/nunu.nounou)

nüni
[now-now]

