

# HUMMUS (TREMPETTE DE POIS CHICHES)

Temps de préparation : 10 minutes

Portions : 500ml (2 tasses)

## Ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 1 c. à table de cumin
- Une pincée de piment de cayenne si désiré
- 1-2 gousse(s) d'ail
- 1/2 tasse de tahini (beurre de sésame)\*
- Le jus de 2 citrons
- 2 c. à soupe d'huile au choix (olive, canola, tournesol, etc.)
- Sel et poivre au goût
- Si désiré selon goût parmi les options suivantes pour varier les saveurs: fines herbes fraîches ou séchées (basilic, menthe, coriandre, persil, fines herbes italiennes, etc.), graines de chanvre\*\*, betteraves cuites ou patate douce cuite (sans la pelure) ou bébés épinards ou gingembre frais et graines de sésame ou poivrons rouges rôtis.

## Préparation

1. Égoutter et rincer les pois chiches. Les mettre dans le robot culinaire avec tous les ingrédients SAUF l'huile et les graines de chanvre.
2. Mélanger en ajoutant l'huile d'olive en filet jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Ajouter si désiré les graines de chanvre et mélange jusqu'à consistance désirée (j'aime bien conserver un petit croquant).

## Bon à savoir :

- \*Le tahini s'achète dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques près du beurre d'arachides biologique (ce n'est PAS la même chose que de la PÂTE de sésame).
- \*\*Les graines de chanvre se retrouvent dans la section des produits naturels ou biologiques des épiceries, elles ajoutent un croquant à la recette et sont une source de protéines.
- Excellent avec des crudités, des craquelins maison de pita ou tortilla ou un sandwich ou un burger en remplacement de la mayonnaise.
- Votre hummus maison sera moins salé que les versions commerciales et plus économique !