

# Houmous savoureux

## Ingrédients



Pois chiches

Boîte de 19 oz (540 ml)



Tahini

(beurre de sésame)

1/4 de tasse (60 ml)



Jus de citron

1/4 de tasse (60 ml)



Cumin moulu,  
sel et poivre

1/2 à café de chaque  
(2,5 ml)



Yogourt nature

1/4 de tasse (60 ml)



Huile d'olive

1/4 de tasse (60 ml)



2 gousses d'ail

émincées

## Instructions

1. Dans un mélangeur ou un robot de cuisine, mouline les pois chiches et l'huile d'olive.



2. Ajoute le tahini, le jus de citron, les épices, le yogourt et l'ail.  
Mélange après avoir ajouté chaque ingrédient.



3. Ajoute un peu plus de yogourt ou d'huile d'olive si le mélange est trop épais.



4. Sers avec des pointes de pita au blé entier, des craquelins et des légumes frais à tremper.  
Donne 3 tasses (750 ml).



# Houmous savoureux

## Ingrédients



Pois chiches

Boîte de 19 oz (540 ml)



Tahini

(beurre de sésame)

1/4 de tasse (60 ml)



Jus de citron

1/4 de tasse (60 ml)



Cumin moulu,  
sel et poivre

1/2 à café de chaque  
(2,5 ml)



Yogourt nature

1/4 de tasse (60 ml)



Huile d'olive

1/4 de tasse (60 ml)



2 gousses d'ail  
émincées

## Instructions

1. Dans un mélangeur ou un robot de cuisine, mouline les pois chiches et l'huile d'olive.



2. Ajoute le tahini, le jus de citron, les épices, le yogourt et l'ail.  
Mélange après avoir ajouté chaque ingrédient.



3. Ajoute un peu plus de yogourt ou d'huile d'olive si le mélange est trop épais.



4. Sers avec des pointes de pita au blé entier, des craquelins et des légumes frais à tremper.  
Donne 3 tasses (750 ml).

