



HOUMOUS DE POIS CHICHES AU CURRY

INGRÉDIENTS

50gr de pois chiches crus
Curcuma
Curry
2 càs de graisse de coco
Sel marin
Poivre noir
Sésame noir

VARIANTE

Remplacez le curry et le curcuma par du paprika et du thym et échangez la graisse de coco avec de l'huile d'olive.

RECETTE

Faire tremper les pois chiches 12h dans de l'eau de source froide puis les rincer et les égoutter.
Les cuire à la vapeur 12 minutes.
Les mettre dans un blender avec 140 gr d'eau de source et les épices. Mixer finement.
Ajouter la graisse de coco et refaire tourner 30 secondes jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux.
Verser dans une verrine ou tartiner sur une tranche de légume et parsemer de sésame noir légèrement torréfié.