

Ingrédients pour 16 personnes

Ingrédient	Quantité
Ail des ours	60 gr (ou plus selon le goût recherché)
pois chiches	200 gr (secs)
citron jaune	1 pc
huile de colza ou d'olive	
Paprika	
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer les pois chiches: les faire tremper une nuit.

2. Les égoutter et les faire cuire à l'eau (démarrage à froid). Porter à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres; saler et poivrer vers la fin de cuisson; égoutter.

3. Hacher les feuilles d'ail des ours.

4. Mélanger les pois chiches et l'ail des ours dans un robot; mixer en incorporant progressivement l'huile, le sel, le poivre, le paprika et le jus de citron jusqu'à consistance souhaitée.

5. Présentation : soit tartiner l'houmous sur des crackers à l'ail des ours ou sur du pain grillé soit le mettre en coupelle de présentation et ajouter des grissinis ou bâtons de légumes.

