

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches	85 gr
citron	1/4 pc
Huile de Colza	35 ml
Feuilles d'alliaire	15 gr
Paprika	Quantité souhaitée
Sel, poivre	

Préparation

1. Préparer les pois chiches : faire tremper une nuit. Égoutter et cuire à l'eau (démarrage à froid). Porter à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Saler vers la fin de la cuisson. Égoutter.

2. Préparer l'alliaire : rincer, éponger et ciseler les feuilles. Conserver les fleurs pour la décoration. Conserver les tiges pour en extraire un jus.

3. Si vous disposez d'un extracteur de jus, passez les tiges afin d'en extraire le jus, que vous pourrez ajouter à la préparation. (Pour mieux conserver ce jus, vous pouvez le mélanger à un peu d'huile)

4. Préparer l'houmous : mélanger les pois chiches et l'alliaire dans un robot, mixer en incorporant progressivement l'huile, le sel, le poivre, le paprika et le jus de citron (+le jus d'alliaire le cas échéant).
