HOUMOUS À L'ALLIAIRE



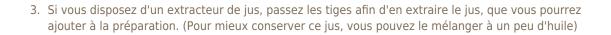
Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches	85 gr
citron	0.25 pc
Huile de Colza	35 ml
Feuilles d'alliaire	15 gr
Paprika	0 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.



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