

HOUMOUS AUX GRAINES D'ORTIE



Ingrédients pour 12 personnes

| Ingrédient | Quantité |
|-----------------|-----------------------------|
| pois chiche | 90 gr |
| citron | 0.50 pc |
| Gousse d'ail | 0.25 pc |
| Ortie | 1 poignée (jeunes feuilles) |
| Huile d'olive | 0 Q.S. |
| Graines d'ortie | (une bonne quantité) |
| Sel, poivre | 0 Q.S. |

Préparation

1. Égoutter les pois chiches (trempés durant une nuit); les cuire à l'eau (démarrage à froid). Porter à ébullition et laisser cuire doucement jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter.

2. Passer la récolte de graines d'ortie au tamis pour ne conserver que les graines.

3. Laver, éponger puis hacher très finement les jeunes feuilles d'ortie.

4. Éplucher et dégermer l'ail.

5. Préparer l'houmous: mettre les pois chiches, l'ail, les feuilles d'ortie et une partie des graines dans un robot ; mixer en incorporant l'huile progressivement, le sel, poivre et jus de citron.

6. Avec une poche à douille, dresser le houmous sur toast ; garnir généreusement de graines d'ortie.
