

# HOUMOUS AUX GRAINES D'ORTIE



## Ingrédients pour 12 personnes

Ingrediént	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.

---

