HOUMOUS DE POIVRONS GRILLÉS À LA X CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 1 grand bol pour l'apéro

Ingrédient	Quantité	
poivrons rouges	2 pcs	
poivron jaune	1 pc	
Tanaisie	6 jeunes feuilles	
pois chiches	1 bocal	
graines de tournesol	70 gr	
ail	1 gousse	
Jus de citron	0.50 pc (ou plus si besoin)	
sel et poivre		
Huile d'olive		

Préparation

- 1. Faites griller les poivrons entiers sous le gril du four 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson. Laissez dans le four éteint et fermé 10 minutes. Pelez-les, retirez les graines et les tiges.
- 2. Lavez, séchez et ciselez finement la tanaisie. Réserver.
- 3. Mixez les poivrons grillés, les pois chiches, les graines de tournesol (trempées une nuit et égouttées), l'ail épluché, le jus de citron et le sel. Versez l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
- 4. Ajoutez ensuite la tanaisie hachée en plusieurs fois, et en gouttant à chaque fois, pour obtenir le juste dosage de tanaisie et éviter trop d'amertume.