

# HOUMOUS LIBANAIS À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédient	Quantité
<b>Ail des ours (feuilles, fleurs ou graines)</b>	2 poignées (environ 50 gr, selon le goût souhaité)
<b>pois chiches</b>	300 gr (en bocal, cuits et égouttés)
<b>ail</b>	1 gousse
<b>citrons jaunes</b>	2 pcs (jus)
<b>tahini</b>	50 gr
<b>cumin en poudre</b>	1 c. à c.
<b>Huile d'olive</b>	5 c. à s.
<b>Glaçons</b>	3 pcs

## Préparation

1. Lavez les feuilles (ou fleurs et graines) d'ail des ours et les sécher.  
\_\_\_\_\_
2. Égoutter les pois chiches puis mixer tous les ingrédients dans un blender ou avec un mixer plongeant, jusqu'à ce que l'houmous devienne une pâte.  
\_\_\_\_\_
3. Ajouter un à un les glaçons et continuer à mixer jusqu'à ce que la texture devienne crémeuse, lisse et légère. Rectifier l'assaisonnement.  
\_\_\_\_\_
4. Dressage : Parsemer de l'épice de votre choix au moment de servir (zaatar, paprika, sumac, cumin,...) et d'un léger filet d'huile d'olive.  
\_\_\_\_\_
5. À déguster avec du pain libanais ou des crackers  
\_\_\_\_\_

