

# Houmos

Pour environ 250g de préparation

## Ingrédients

250g pois chiches cuits ou 100g pois chiches cru  
2cs purée de sésame  
2cs sauce soja  
1 gousse d'ail  
½ citron

## Préparation

- Avec les pois chiches crus : faire tremper les pois chiches pendant 12 heures environ dans de l'eau, les égoutter et les faire cuire 1h30 environ, jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Mixer les pois chiches cuits avec la gousse d'ail, le jus du citron, la purée de sésame et la sauce soja. Diluer avec un peu d'eau si besoin
- Laisser refroidir et servir avec du pain ou avec des bâtonnets de légumes

### Remarque :

On peut utiliser des pois chiches en boîte, dans ce cas, les rincer et les égoutter avant utilisation