

# Houmous

Les protéines végétales sont une bonne alternative aux protéines animales et en plus elles participent à préserver la planète !

Ustensiles : Mixeur

Ingrédients :

- pois chiches précuits en bocal de verre 400g (poids à vide)
- tahin (purée de sésame) 1,5 cuillère à soupe
- jus d'un citron frais
- ail 2 gousses
- huile d'olive extra vierge 1 cuillère à soupe
- sel et poivre au goût
- cumin ½ cuillère à café
- paprika en poudre et coriandre fraîche ou persil pour la décoration (option : piment d'Espelette)



*Le sésame*

Recette : Rincer et égoutter les pois chiches en récupérant une tasse d'eau du jus de conservation puis verser dans le mixeur tous les ingrédients sauf ceux pour la décoration. Mixer suffisamment longtemps pour obtenir une texture crémeuse en ajoutant si besoin au fur et à mesure le jus que vous aurez gardé (ou de l'eau). Disposer votre houmous dans un bol en saupoudrant de paprika et de feuilles de persil ou de coriandre ciselées.

Fantaisie : ajouter quelques cubes de betterave dans votre mixeur pour obtenir de belles couleurs roses !

Le houmous peut se consommer sur des canapés de légumes, des crackers à la poudre d'amandes, des pains complets aux graines...

Soyez créatifs, le plaisir des yeux fait aussi le bonheur de l'estomac et participe au bien-être.

*NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.*

**Marie Périn, praticienne en Naturopathie**



<https://www.jeune-en-harmonie.fr/>