



Les fiches cuisine de

LA MAISON DE LA VACHE QUI RIT

HOUMOUS POIS CHICHES BIO

ENTRÉE FROIDE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : **90 min**

Temps de cuisson : **90 min**

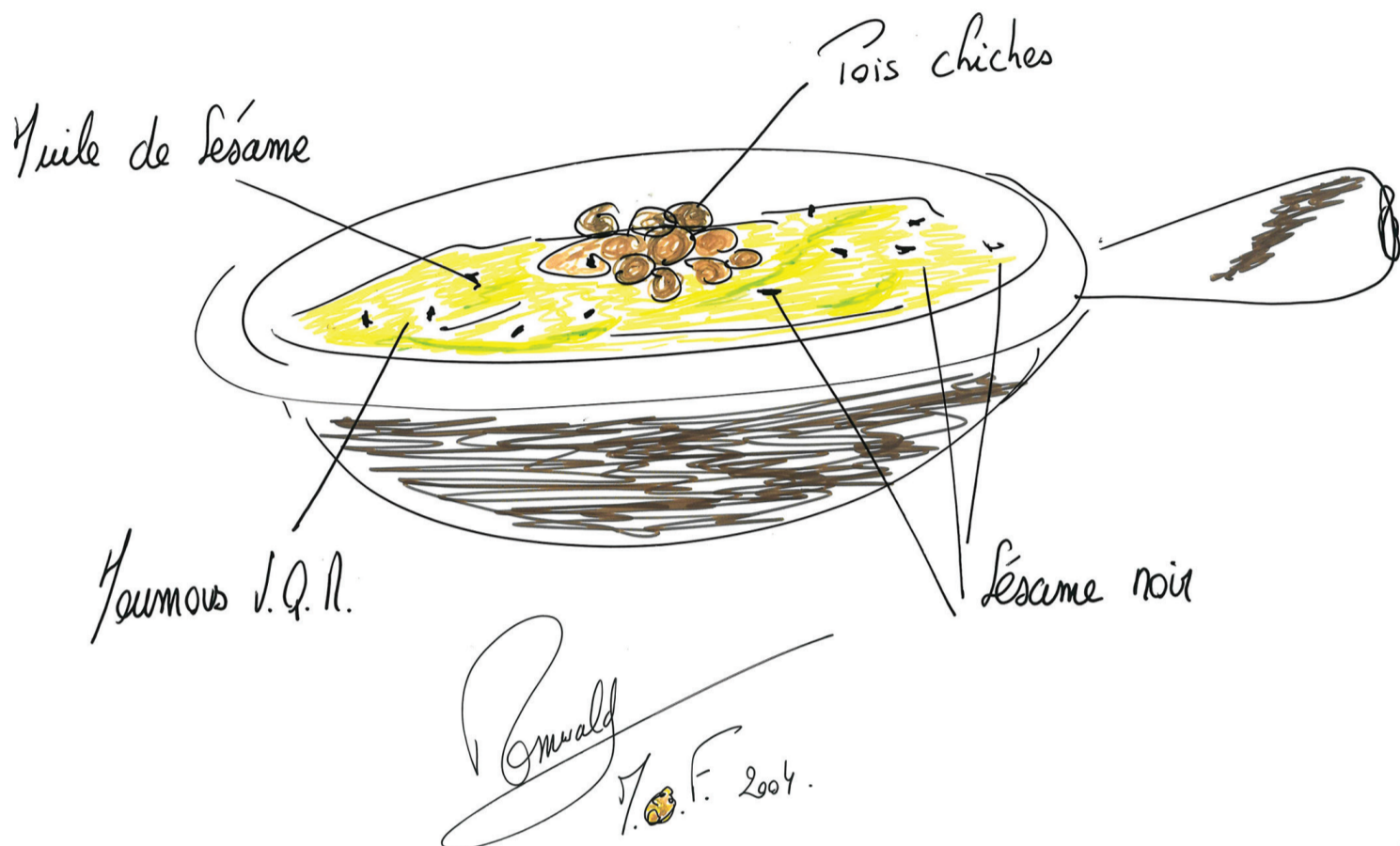
Temps de trempage : **1 nuit**

Ingrédients

- 300 g de pois chiches Bio
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 7 g de sel
- 1 c. à soupe de cumin en poudre
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- 6 portions de La Vache qui rit
- ½ citron
- 3 c. à soupe d'huile de sésame
- 110 g d'huile d'olive

Préparation

- 1 Trempez les pois chiches au moins une nuit dans l'eau.
- 2 Versez les pois chiches égouttés dans une cocotte, ajoutez l'oignon en quartier et les gousses d'ail fendues en deux.
- 3 Ajoutez 1,5 L d'eau et portez à ébullition. Cuire 1h30 à frémissement.
- 4 Egouttez les pois chiches et gardez l'eau de cuisson. Réservez quelques pois chiches pour la décoration. Mixez finement les pois chiches avec l'ail, l'oignon, le cumin, le sel et le piment.
- 5 Détendre avec 10 cl d'eau de cuisson et les 6 portions de La Vache qui rit.
- 6 Terminez avec le jus de citron, l'huile de sésame et l'huile d'olive.



Retrouvez toutes nos recettes sur

WWW.LAMAISONDELAVACHEQUIRIT.COM/LESRECETTES

