

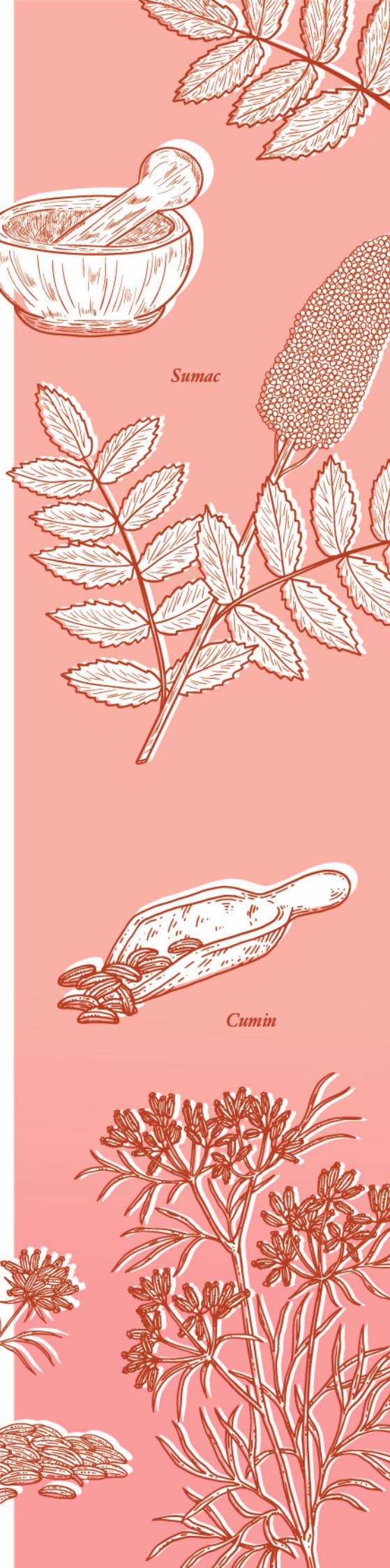
Houmous au cumin et au sumac

INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches, égouttés et rincés
- 2 gousses d'ail, grossièrement hachées
- 3 c. à s. de tahini (pâte de sésame)
- 1 citron pressé
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 1 c. à c. de sumac moulu
- Sel selon le goût
- 2 à 3 c. à s. d'eau (facultatif)
- Coriandre et/ou persil frais (facultatif)
- Huile d'olive et sumac

PRÉPARATION

1. Mettre les pois chiches égouttés et rincés dans un mixeur ou un robot avec l'ail haché, le tahini, le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin moulu, le sumac moulu et une pincée de sel.
2. Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Ajouter 2 à 3 cuillères à soupe d'eau pendant le mixage si vous souhaitez rendre le houmous plus crémeux.
3. Goûter le houmous et ajouter du sel, du jus de citron ou des épices si nécessaire.
4. Avant de servir, parsemer le houmous d'un peu de coriandre et/ou de persil frais (facultatif) et ajouter une pincée de sumac et un filet d'huile d'olive.



Ali Mohebbi a fui l'Afghanistan pour venir en Suisse. Son portrait a été réalisé dans le cadre de la campagne de l'OSAR pour la Journée du réfugié 2023.