Houmous maison

Un houmous crémeux aux pois chiches, au citron et au sésame.

15 min | 6 portions | Facile

Ingrédients

150 g	Pois chiches
30 g	Graines de sésame
1 piece	Citron
1 gousse	Ail
2 cs	Huile d'olive
100 ml	Eau
2 g	Sel de table

Préparation

1. Utilisez des pois chiches secs trempés 12 h puis cuits jusqu'à tendreté.
2. Mixez avec le sésame, le jus de citron, l'ail, l'huile, l'eau et le sel.
3. Rectifiez la texture avec un peu d'eau.

Conseils

Ajoutez un peu de l'eau de cuisson pour un houmous plus aéré.

Conservation

5 jours au frigo.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**167 kcal**
Protéines	**6,1 g**
Glucides	**18,0 g**
dont sucres	**2,9 g**
Lipides	**8,6 g**
dont saturés	**1,1 g**
Fibres	**3,9 g**
Sel	**0,3 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Sésame

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Citron : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/houmous-maison/