

Recette de houmous bio - purée de tahin et tartines craquantes

"Tahin, houmous et tartines : recette végétalienne bio pour assurer l'apéritif !"

Véritable star, l'houmous rencontre toujours un grand succès pour l'apéritif ! En l'accompagnant d'une purée de Tahin et de tartines craquantes, vous êtes sûrs de régaler vos convives !

↓ [Voir les ingrédients](#)

🕒 Temps de préparation 5 mn

👤 Nombre de personnes 6 pers.

👨‍🍳 Difficulté Facile



Enfilez vos tabliers

Ingrédients

- 250 g de pois chiches au naturel + un peu pour le service
- 1 gousse d'ail
- 3 cuil. à soupe de sésame Tahin
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive + un peu pour la présentation
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- sel marin

Etapas de préparation

- 1 Versez les pois chiches avec la gousse d'ail pelée et dégermée dans le bol d'un mixeur. Mixez grossièrement. Ajoutez la purée de sésame, l'huile et le jus de citron. Salez. Mixez à nouveau jusqu'à obtenir une purée fine en ajoutant au besoin un peu d'eau pour une consistance crémeuse.
- 2 Versez le houmous dans un bol, arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de quelques grains de pois chiches.
- 3 Pour un houmous rose, ajoutez une petite betterave cuite aux pois chiches et mixez jusqu'à obtenir la consistance désirée. Pour un houmous vert, ajoutez des herbes aromatiques fraîches comme du persil, de la ciboulette, de la menthe ou de la coriandre.