



Extrait du Vivre en Comminges

<http://www.vivreencoaminges.org/Autoumous-hot-houmous.html>

Autoumous (hot houmous)

- Documentation - RECETTES CULINAIRES - Plats de résistance -

Date de mise en ligne : mercredi 24 janvier 2007

Copyright © Vivre en Comminges - Tous droits réservés

Recette transmise par Catie

- 500 g pois chiches
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 5 cuillères à potage de tahin
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 verres d'huile d'olive
- ½ cuillères à thé de cumin
- menthe fraîche
- sel, poivre, piment

La veille, tremper les pois chiches dans l'eau froide et salée. Le lendemain, égoutter et mettre les pois chiches dans une casserole avec l'eau froide, l'oignon pelé et coupé en 4 et du sel.

Faire cuire environ 45 minutes jusqu'à ce que les poids chiches soient bien mous, ôter la peau dure du pois chiches (pour une meilleure digestion).

Mixer les pois avec tous les autres ingrédients, préparer une purée. Servir avec un bouquet de menthe fraîche.