



## Le houmous

### *Le classique*

#### Ingrédients

1 boîte de pois chiches  
1 càs de tahin  
2 càs d'huile d'olive  
2 càs de jus de citron  
1 gousse d'ail

### *Le Tapenade*

#### Ingrédients :

1 boîte de pois chiches  
1 poignée d'olives noires dénoyautées (15-20g)  
1 poivron grillé et émincé  
2 càs de jus de citron  
1 grosse poignée de persil plat

### *Le guaca-houmous*

#### Ingrédients :

1 boîte de pois chiches  
1 avocat  
1 poignée de coriandre  
2 càs de citron vert

### *Le greek*

#### Ingrédients :

1 boîte de pois chiches  
120g de feta  
240g de jeunes pousses d'épinards  
2 càs de jus de citron  
1 pincée de cannelle

### *L'italien*

#### Ingrédients :

1 boîte de pois chiches  
1 càs de tahin  
1 càs de pesto préparé maison  
2 càs de jus de citron  
1 càs de parmesan rapé

#### Préparation

Mixez tous les ingrédients du houmous de votre choix ensemble.  
Dégustez-le en apéro, pour vos sandwichs, ...

