
Humus de pois chiches

1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés	1
2 à 3 gousses d'ail, écrasées	2 à 3
175 ml tahini (beurre de sésame)	3/4 tasse
2,5 ml sel	1/2 c. à thé
75 ml jus de citron	1/3 tasse
15 ml huile d'olive	1 c. à table
90 ml eau	1/3 tasse + 1c. à soupe

Garnitures au choix (facultatif) : piment d'Alep, sumac, cumin, piment de cayenne, persil plat haché, noix de pin rôties:

Préparation:

- Réduire les pois chiches en purée au robot culinaire.
- Ajouter le reste des ingrédients (sauf la garniture) et mélanger à nouveau.
- Si nécessaire, ajouter un peu d'eau pour obtenir la texture désirée.
- Servir dans une assiette creuse et garnir avec une ou plusieurs garnitures, si désiré.

Rendement :

750 ml (3 tasses)

12 portions de 60 ml (1/4 tasse)

Nutrition Facts

Serving Size (79g)
Servings Per Container

Amount Per Serving

Calories 140 **Calories from Fat** 90

% Daily Value*

Total Fat 10g **15%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 190mg **8%**

Total Carbohydrate 10g **3%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 5g

Vitamin A 0% • Vitamin C 6%

Calcium 4% • Iron 6%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Adapté de : «Hummus» par Fuad Alnirabie, À la Di Stasio,
<http://aladistasio.telequebec.tv/>
