

Houmous à l'avocat



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

15 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

200 g de pois chiches en conserve
(ou 100 g de pois chiches secs)

1 gousse d'ail écrasée

Sel

3 c.s. d'huile d'olive

100 ml de jus de citron

3 c.s. de tahini (crème de sésame)

1 avocat bien mûr



Pour réaliser la recette :

1. Rincer les pois chiches en conserve (ou tremper les pois chiches secs 12h au préalable, les rincer et les cuire 1h dans l'eau bouillante)
2. Eplucher et dénoyauter l'avocat et placer la chair dans le mixeur
3. Ajouter tous les autres ingrédients et mixer
4. Mixer jusqu'à obtention d'une masse homogène onctueuse (si manque d'onctuosité, ajouter un peu d'huile d'olive ou de thaini selon les goûts)

Coin des astuces

- Les ingrédients de base du [houmous](#) sont :
 - Les pois-chiches
 - Le jus de citron
 - L'ail
 - L'huile d'olive
 - La crème de sésame (tahini ou tahin)
- Le thaini peut être substitué par de la purée d'amande ou de noix de cajou pour varier les saveurs
- A ces ingrédients de base, il est ensuite possible d'ajouter par exemple [de la betterave rouge mixée](#) ou encore de l'avocat comme dans ce houmous à l'avocat ou du basilic comme dans ce [houmous basilic](#)