

+32 497 22 26 48 info@flo.brussels

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [RSS](#)

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [RSS](#)

- [My account](#)

[Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)
 - [THÉÂTRE](#)
 - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)
 - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

Dips d'apéro : Le houmous de pois chiches

Dans la série des petits délices à servir à l'apéro, le houmous de pois chiches occupe une place de choix dans mon coeur et dans mon frigo. Je ne suis jamais à court et j'en mange pratiquement tous les jours.

Le plus difficile, c'est d'obtenir la texture parfaite. Une des astuces est bien sûr d'ajouter de l'eau et de l'huile d'olive, mais la quantité varie d'une fois à l'autre, en fonction des pois chiches utilisés, du temps de cuisson, de la germination de ceux-ci. Oui je fais germer les pois chiches, parce que, quitte à te faire plaisir, autant que ton corps puisse en profiter.

Je fais germer les pois chiches pendant 36 heures avant de réaliser cet houmous selon la technique dont je t'ai déjà parlé [ici](#) ou [ici](#) et que, je suis sûre, tu maîtrises à la perfection.



Les ingrédients :

1/2 tasse de pois chiches germés

Le jus d'un demi citron
Une bonne pincée de cumin
2 c à s de tahin
7 c à s d'huile d'olive (selon la consistance, commence par 4
et ajoutes-en au fur et à mesure)
1 ou 2 gousses d'ail (en fonction de ton goût)
Pour saler : fleur de sel (1 pincée) ou du tamari (1 c à s)
De l'eau selon la consistance

Tu cuis les pois chiches à la vapeur pendant une bonne dizaine
de minutes.

Tu les places, avec les autres ingrédients, dans le blender.
Tu mixes jusqu'à obtenir la consistance désirée, et tu la
rectifies avec de l'eau et/ou de l'huile.

A déguster avec du pain des fleurs, ou des légumes crus.

Je suis Flo

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
 - [Food](#)
 - [Restos](#)
 - [Recettes](#)
 - [Enseignes gourmandes](#)
 - [Love](#)
 - [Voyages](#)
 - [THÉÂTRE](#)
 - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
 - [Les cours – Le cycle](#)
 - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.