



1. Préchauffez votre four à 250°C.
2. Rincez les poivrons, coupez-les en deux. Ôtez les pépins et les membranes blanches. Posez-les (côté peau sur le dessus) sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 12 à 15 mn (selon votre four). Éteignez le four et laissez les poivrons une heure à l'intérieur, sans ouvrir la porte. Puis sortez-les, laissez-les refroidir et pelez-les.
3. Rincez et égouttez les pois chiches. Réservez une cuillerée à soupe pour le dressage.
4. Dans un mixeur, mettez les pois chiches, les poivrons, l'eau, les 3/4 de l'huile d'olive (soit un peu moins de 4 cl), le jus de citron, l'ail et le sel. Mixez jusqu'à ce que la préparation soit bien lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Dressez dans un bol avec le reste de l'huile d'olive et les pois chiches réservés.
5. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.



Ne vous embêtez pas à faire tremper et à cuire vous-mêmes vos pois chiches, ceux en boîte ou en bocal sont très bien.

Super facile
20 mn de préparation
15 mn de cuisson
Bon marché
Sans gluten
Veggie
Vegan

Ingrédients pour 8 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur

- 2 poivrons rouges
- 250 g de pois chiches (en conserve)
- 7,5 cl d'eau
- 5 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- 1 gousse d'ail émincée
- Sel

Servez le houmous avec des crudités et/ou des petits pains pita en accompagnement.

Variantes :

Pour d'autres versions de houmous, regardez en bas de page.

-

