

Houmous de sardines



10 min À partager

Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 400g de pois chiches
- 2 gousses d'ail
- 1/2 citron
- 2 c. à s. purée de sésame (tahini)
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Égoutter les sardines et réserver l'huile d'olive pour plus tard.
- Rincer et égoutter les pois chiches.
- Mettre les pois chiches dans un mixeur, ajouter l'ail, le jus de citron, la purée de sésame, l'huile d'olive, saler et poivrer.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse et crémeuse.
- Ajouter ensuite les sardines et leur huile d'olive réservée. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajouter une pincée de paprika ou de cumin en poudre pour un peu plus de saveur.
- Servir avec des légumes croquants, du pain grillé ou des crackers.