



Houmous de lentilles

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 c à soupe d'huile
- 4 gousses d'ail, finement émincées
- 4 tasses de lentilles cuites, égouttées
- ¼ tasse de tahin
- 3 c à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 4 c à soupe d'huile de tournesol grillé
- 1 jus de citron
- 1 c à café de piment fumé en poudre (ou de piment d'Espelette)
- 2 c à soupe de persil plat émincé
- 1 à 2 c à soupe de graines de tournesol

Préparation

1. Dans une petite poêle, faites suer l'ail émincé, sans colorer, avec l'huile végétale.
2. Dans un mixer ou un blender, mettez $\frac{3}{4}$ des lentilles, le tahin, l'ail, les huiles et le jus de citron. Vérifiez la texture et la saveur et rectifiez éventuellement avec un peu d'huile
3. Ajoutez le reste des lentilles et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une texture crémeuse
4. Dressez dans une assiette et parsemez la poudre de piments, le persil et des graines de tourne-sol.