

# Faire son houmous maison

Faire son  
houmous  
pour l'apéro !



Houmous  
maison

- 500g de pois chiches
- 3 gousses d'ail
- Jus de 2 citrons
- 10cl d'huile d'Olive

Pour éviter les sacs aluminium de chips industriels et les apéricubes emballés individuellement, voici une recette d'un de nos plats pique-nique zéro déchet préférés : le houmous ! A déguster avec du bon pain ou bien des tranches de carotte, de concombre ou des crudités.

## Ingrédients :

500g de pois chiches  
3 gousses d'ail  
Jus de 2 citrons  
10cl d'huile d'olive

## Méthode :

- Si vous utilisez des pois chiches séchés, trempez les dans l'eau la veille.

- Le lendemain, faire cuire les pois chiches dans de l'eau bouillante pendant 1 heure et demie, puis égouttez-les.
- Hachez l'ail.
- Mixez dans un mixeur les pois chiches, l'ail, l'huile d'olive et le jus de citron.
- Mettez le tout dans une casserole et chauffez quelques minutes à feu doux.

Miam ☐

Envie de plus de recettes zéro déchet ? Dites-les-nous dans les commentaires pour nous inspirer pour notre prochain post !