



Houmous à la grecque

PORTIONS

6

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 323; protéines 10 g; M.G. 22 g; glucides 24 g; fibres 5 g; fer 3 mg; calcium 142 mg; sodium 368 mg



Voici un plat qui fera fureur lors de votre prochaine [réception](#) : un houmous maison à la grecque, généreusement garni de poivrons, de concombres, de feta et d'olives. Servi avec des crudités ou des croustilles de pita, il ne fera pas long feu !

Ingrédients

Pour le houmous :

- 1 boîte de [pois chiches](#) de 540 ml, rincés et égouttés
- 60 ml (1/4 de tasse) de tahini (beurre de sésame)
- 60 ml (1/4 de tasse) d'eau froide
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
- Sel et poivre au goût

Pour la garniture à la grecque :

- 1 petit poivron rouge
- 1/4 de concombre anglais
- 1 petit oignon rouge
- 1/2 contenant de feta de 200 g
- 80 ml (1/3 de tasse) d'olives Kalamata tranchées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de menthe fraîche émincée
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) d'origan frais haché
- Sel et poivre au goût

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Étapes

- 1 Dans le contenant du robot culinaire, déposer les ingrédients du houmous. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et onctueuse.

- 2 Couper le poivron, le concombre et l'oignon rouge en dés. Emietter la feta.
- 3 Dans un bol, mélanger les ingrédients de la garniture à la grecque.
- 4 Déposer le houmous dans un bol de service. Garnir de garniture à la grecque.