

HOUMOUS de LENTILLES VERTES Beurre de cacahuètes

Ingrédients

- 100g lentilles vertes (poids cru)
- 100ml d'eau
- 30g de beurre de cacahuète (ou purée de sésame)
- 15ml d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un demi citron jaune
- 2 cuillères à café de persil frais ou séché
- 1 cuillère à café de cumin
- Sel et poivre

Instructions

1. Cuire à couvert les lentilles vertes dans l'eau non salée selon les indications du paquet. *Il faut compter généralement 25 à 30 minutes de cuisson.*
2. Les égoutter et attendre qu'elles refroidissent avant de les mixer avec tous les autres ingrédients, à savoir l'eau, le beurre de cacahuète, l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le cumin, le persil, le sel et le poivre.
3. Goûter le houmous et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
4. Servir avec un filet d'huile d'olive avant de déguster avec des crudités ou du pain pita lors d'un apéritif dinatoire.
5. Conserver au frais dans un récipient hermétique jusqu'à une semaine.