

HOUMOUS DE PETITS POIS

Préparation : 15 mn

Cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de petits pois écossés
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de purée de sésame
- 1 citron
- 12 radis roses
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. de pois chiches
- Des crackers au sésame
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Quelques feuilles de coriandre
- Sel, poivre



1. Faites cuire les petits pois 20 min dans une grande casserole d'eau bouillante salée avec la gousse d'ail épluchée et hachée, le thym et le laurier. Égouttez, plongez-les dans de l'eau très froide. Égouttez de nouveau.
2. Gardez quelques petits pois pour la décoration, mixez le reste avec l'huile d'olive, la purée de sésame, le jus du citron préalablement pressé. Poivrez.
3. Déposez le houmous de petits pois dans un bol. Décorez de coriandre lavée et ciselée et de pois chiches.
4. Rincez, séchez les radis. Servez le houmous avec les radis et les crackers.

Vous pouvez aussi réaliser un houmous de lentilles corail. Ces dernières ont des vertus sédatives.