

## LA RECETTE



# Houmous de petits pois

En habit vert, ce houmous de petits pois au parfum d'été révèle de subtiles saveurs. En apéro gourmand ou à votre menu, il plaît !

### Réalisation

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 3 minutes

### Ingrédients (Pour 12 cuillères env.)

400 g de petits pois frais ou congelés

4 c. à s. de tahini (crème de sésame)

1 citron bio

10-12 feuilles de menthe

2 gousses d'ail frais

1 oignon frais

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel

Poivre du moulin

### Préparation

Mettez les petits pois dans une casserole, ajoutez un peu d'eau et faites cuire trois minutes. Retirez du feu et passez-les sous l'eau froide. Dans le mixeur, mettez les petits pois, le tahini, le zeste et le jus du citron, les feuilles de menthe, l'ail pelé sans le germe, l'oignon frais émincé (y c. la tige verte) et l'huile d'olive. Réduisez le tout en une purée fine et crémeuse (si le mélange est trop épais, ajoutez une ou deux cuillerées d'eau). Salez et poivrez. Servez frais accompagné de pain libanais, de légumes crus, de crevettes...

### Fleur de petit pois

Largement cultivée dans nos contrées, *Pisum sativum L.* est une plante annuelle qui s'orne de fleurs blanches ou mauves entre mars et juin. Le petit pois se cultive facilement et ses graines – voire ses gousses pour le pois mange-tout – sont consommées comme un légume particulièrement savoureux, apprécié frais ou séché, selon nos envies culinaires de saison.