

## Hoummos et tahini

1	boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, égouttés	1
2	échalotes	2
2 à 4	grosses gousses d'ail	2 à 4
60 ml	jus de citron frais	1/4 tasse
60 ml	tahini (pâte de sésame)*	1/4 tasse
2 ml	cumin, moulu	1/2 c. à thé
2 ml	sel	1/2 c. à thé
	poivre frais, moulu	
125 ml	yogourt nature faible en gras	1/2 tasse
	Garniture : oignons hachés, tomates et persil	
	crudités, pain pita	

1. Au robot culinaire ou au mélangeur, réduire en purée les pois, les échalotes, l'ail, le jus de citron, le tahini, le cumin, le sel et le poivre. Ajouter le yogourt et bien remuer. Garnir d'oignons, de tomates et de persil.

### PAR PORTION de 15 ml (1 c. à table)

Calories : 55

Fibres alimentaires : 2g

Matières grasses : 1g

Glucides : 8g

Protéines : 3g

**Donne 675 ml (2 3/4 tasses).**

**Brenda Steinmetz**

*Laissez-vous tenter par cette recette typique du Moyen-Orient. En remplaçant l'huile d'olive par du yogourt, votre hoummos sera plus faible en gras. Accompagnez-le de crudités ou de triangles de pain pita grillé.*

**Recette tirée du livre  
NOS MEILLEURES RECETTES  
produit par Les diététistes du Canada,  
édition Trécarré 2002.**