



## Houmous

12/06/2012 à 12h30

Par [La Fondation PiLeJe](#)

Temps de préparation : 10 min

Pour 2 personne(s)

### Ingrédients :

- 250 g de pois chiches en boîte
- ½ citron
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à café d'huile de colza
- Sel et poivre

### Préparation :

- Mixez grossièrement les pois chiches et les gousses d'ail épluchées;
- Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive et de colza;  
Salez et poivrez. Mélangez;
- A dégustez sur des toasts de pain complet.