

Houmous d'avocat épicé



Ingrédients

- 1 boîte de 16 oz de pois chiches (sans sel ajouté) - égouttés et rincés
- 2 avocats mûrs - pelés, dénoyautés et coupés en 8 quartiers
- Jus de 2 limes
- ¼ de tasse de tahini
- ¼ de tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 3 gousses d'ail - pelées (plus ou moins selon vos goûts)
- 1 piment Jalapeño - retirer la tige et les pépins
- ¼ d'oignon rouge moyen
- 5 à 10 gouttes de sauce piquante (tabasco ou sauce RedHot de Frank's)
- 1½ c. à thé de flocons de piment fort
- 1½ c. à thé de cumin
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 pincée de sel et de poivre fraîchement moulu

6-8 portions

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients - à l'exception des avocats et de l'oignon rouge - dans un robot culinaire jusqu'à obtenir une consistance homogène, mais veiller à laisser des morceaux apparents. Ajouter les avocats et l'oignon rouge et mélanger jusqu'à obtenir une purée épaisse (il se peut que vous deviez racler les parois du bol à plusieurs reprises).

Houmous d'avocat épicé

2. Verser le houmous dans un bol et couvrir d'une pellicule plastique. Réfrigérer pendant 1 heure avant de servir.
3. Servir avec des pitas grillés de grains entiers à 100% (coupés en 8) ou des croustilles de tortillas.