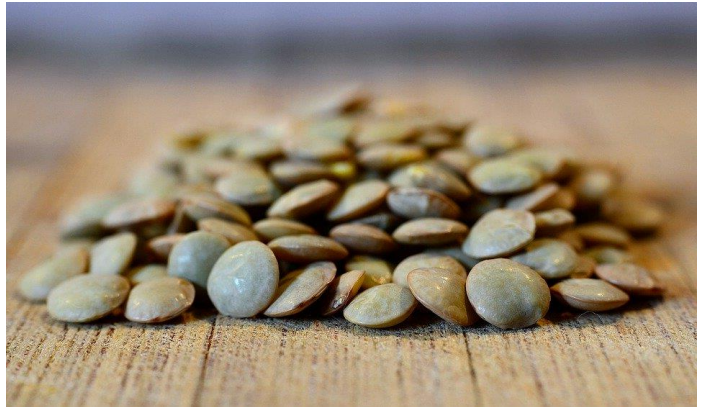


## Recette houmous de lentilles vertes

### Ingrédients :

Calculer 20 à 30g lentilles/pers  
1 feuille de laurier  
1 clou de girofle  
huile d'olive (selon gout... environ 10ml  
pour 30g lentilles sèches)  
anis vert  
carvi graines  
cannelle poudre  
ail et oignon  
sel + poivre  
jus de citron



### Préparation :

Faire cuire les lentilles à feu doux dans 2 fois leur volume d'eau sans sel (le sel en début de cuisson rend les légumineuses dures) avec 1 oignon émincé + 1 clou de girofle + 1 feuille de laurier. Vérifier constamment le niveau d'eau! Rajouter de l'eau chaude si besoin.

Une fois les lentilles bien cuites, égoutter l'éventuel surplus d'eau (normalement il ne doit pas y en avoir). Mixer les lentilles avec 1/2 oignon cru + 1 gousse d'ail + l'huile d'olive + sel + poivre + jus de citron.

Goûter. Rajouter si besoin de l'ail/oignon/sel selon gout.

Ajouter la cannelle (un soupçon!) ainsi que le carvi et l'anis vert (réduits en poudre au préalable). Bien mixer le tout.

Vous pouvez le servir avec du pain toasté. On peut varier les plaisirs en alternant des toast houmous avec des toast chèvre-miel.

Bon appétit!