



Houmous (4 personnes)

Coût : 1.5/2 Euro



<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>
<ul style="list-style-type: none">• 1 boîte de pois chiche en conserve (400g)• 1 gousse d'ail• 2 à 3 cuillères à soupe de purée de sésame (Tahinha)• Huile d'olive (pour décoration)• Citron (quelques gouttes)• Sel/poivre• Cumin	<ul style="list-style-type: none">• 1 robot ou mixer• 1 cuillère

Etape 1 : Presser une gousse d'ail et mixer ensemble avec les pois chiches, ajouter un peu de jus de la conserve ou de l'eau (si c'est trop épais) ; de la purée de sésame, des épices (cumin) et un peu de citron. Il ne faut pas que le mélange soit pâteux. Pour la décoration, on peut saupoudrer de paprika ou du cumin et un peu d'huile d'olive.



Taboulé (2 personnes)

Coût : 2 Euro



Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 1 gros bouquet de persil plat• 2 tomates• 1 oignon moyen• Huile d'olive (3 cuillères soupe)• Boulghour (optionnel)• Jus de citron (1 entier)• Feuilles de menthe (optionnel)• Sel	<ul style="list-style-type: none">• Saladier• Couteau• Cuillères

Etape 1 : Laver le persil, égoutter le et le hacher finement après avoir enlevé les tiges.

Etape 2 : Découper finement les tomates et les oignons.

Etape 3 : Presser le citron et le mélanger avec le persil, oignons et tomates.

Etape 4 : Ajouter sel, huile d'olive.

Etape 5 : On peut ajouter du boulghour cru mais ce n'est pas obligatoire.



Caviar d'aubergine (2 personnes)

Coût : 1/1.5 Euro



<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>
<ul style="list-style-type: none">• 2 aubergines moyennes• Ail• Sel• Purée de sésame (Tahinha) (2 cuillères à soupe)• Persil (optionnel)• Citron (optionnel)	<ul style="list-style-type: none">• 1 cuillère• Gaz ou four

Etape 1 : Laver les aubergines et les mettre dans un plat au four (210°C) sans huile et pendant 30 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient molles. Enlever la peau.

Etape 2 : Ecraser les aubergines cuites à la fourchette.

Etape 3 : Ajouter de l'ail pressé ou en poudre ; la purée de sésame et le sel, le citron.



Mamounieh

Coût : Euro



<i>Ingrédients</i>	<i>Matériel</i>
<ul style="list-style-type: none">• 20g de beurre• Semoule moyenne (1 mug = grande tasse)• Sucre (1 mug = 1 grande tasse) ou moins• Eau (5 mugs)• Cannelle / pistaches (décoration)	<ul style="list-style-type: none">• Gaz• Casserole

Etape 1 : Faire fondre le beurre dans la casserole et ajouter la semoule et bien mélanger jusqu'à ce que la couleur brunisse mais pas trop.

Etape 2 : Dans une casserole faire chauffer l'eau avec le sucre jusqu'à ébullition.

Etape 3 : On ajoute l'eau dans la casserole de la semoule hors du feu.

Etape 4 : On mélange bien jusqu'à ce que la semoule absorbe bien l'eau (on met la casserole sur le feu pendant 5/10 minutes).

Etape 5 : On peut manger cela chaud en ajoutant de la cannelle et des pistaches ou déposer dans un plat rectangulaire et on laisse reposer la semoule et le lendemain on peut découper des petits carrés et les parsemer de cannelle et de pistaches comme décoration.

Pour s'inspirer, vous pouvez visiter le blog : <https://parisalep.com>