

Hommous

Pois chiches cuits
Ail
Sel
Citron
Tahina

Mixer les pois chiches. Les assaisonner et ajouter de la tahina

Aubergines

Aubergines grillées
Sel
Citron
Ail
Tahina

Ecraser les aubergines. Mélanger avec les autres ingrédients et ajouter la tahina.

Falafel

Pois chiches et fèves (trempés dans l'eau 12h)
Ail + oignons
Epices à falafel
Bicarbonate
Sésame (en graines)

Mélanger. Former des boulettes et frire dans l'huile.