

# Hummus - Middle Eastern chickpea spread

## Ingredients:

- 1 can of PC Organics™ chickpeas, drained and rinsed
- 2–3 tbsp 1 cup tahini
- 2 tbsp olive oil
- 1 garlic clove
- Juice of 1.5 lemons
- 2–4 tbsp water (to adjust texture)
- Salt to taste
- Cumin and sumac

## Instructions:

- Drain and rinse 2 cans of PC Organics™ chickpeas
- In fresh water, boil chickpeas for 10 minutes or until husks start breaking
- Retain ¼ cup for garnish
- Add ¾ cup of tahini and the juice of 1.5 lemons
- Add 1 tsp of salt
- Blend with 1 cup of ice-cold water
- Garnish with cumin, sumac, and leftover chickpeas
- Drizzle with olive oil to finish



# Hummus - tartinade de pois chiches du Moyen-Orient

## Ingrédients :

- 1 conserve de Pois chiches PC BiologiqueMC, égouttés et rincés
- 2 à 3 c. à soupe de tahini
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Jus de 1,5 citron
- 2 à 4 c. à soupe d'eau (pour ajuster la texture)
- sel, au goût
- cumin et sumac

## Instructions :

- Égoutter et rincer 2 conserves de pois chiches PC BiologiqueMC.
- Dans de l'eau fraîche, faire bouillir les pois chiches pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que les peaux commencent à se détacher.
- Réserver  $\frac{1}{4}$  tasse pour la garniture.
- Ajouter  $\frac{3}{4}$  tasse de tahini et le jus de 1,5 citron.
- Ajouter 1 c. à thé de sel.
- Mélanger avec 1 tasse d'eau glacée jusqu'à consistance lisse.
- Garnir de cumin, de sumac et des pois chiches réservés.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

