

## **PRENDRE LE POULS : LES POIS CHICHES**

Les pois chiches sont omniprésents dans la cuisine libanaise car ils sont excellents pour la santé, faciles à préparer et polyvalents.

Je m'appelle Shadia Daou et je suis née au Liban.

Faire de l'houmous maison est très facile.

Très santé, les pois chiches sont riches en minéraux et en calcium, et ne contiennent ni cholestérol ni gluten.

Pour faire le houmous, on n'ajoute que de l'ail frais, du citron frais, un peu de sel et du beurre de sésame, aussi appelé tahini.

Ma mère était une excellente cuisinière; elle nous a appris un tas de choses en cuisine.

Grâce à elle, on sait qu'il faut des ingrédients frais. C'était ce qu'il y avait de plus plus important pour elle.

Il faut mettre les pois chiches secs à tremper la veille, puis les faire bouillir. Une fois bouillis, on les égoutte et on les passe au robot.

C'est une excellente source de protéines, de vitamines et de minéraux pour les végétariens.

Les pois chiches se conservent très bien en hiver.

Ils conservent tous leurs éléments nutritifs et toutes leurs vitamines.

Quand on sert le houmous, on peut le garnir de pois chiches entiers, de persil et d'huile d'olive.

Nous avons deux restaurants et utilisons les pois chiches à toutes les sauces. Notre houmous fait fureur!

En arabe, « astamtae » signifie « bon appétit! » Quand on sert de la nourriture, on dit « astamtae! ».

L'amie de Shadia : C'est délicieux!

**Vous êtes prêt. Foncez.**

**Vousetespreat.ca**

**Conseils**

**Banque**

**Placements**

**Assurance**

**Manuvie**