

# Houmous de lentilles rouges, sésame et Picandou à tartiner au miel



## Informations

Personnes : **6-8**  
Préparation : **15 min.**  
Cuisson : **10 min.**

## Ingrédients

- 1 pot de Picandou à tartiner au miel
- 150 g de lentilles rouges
- 1 gousse d'ail
- ½ cuillère à café de cumin en poudre
- ¼ cuillère à café de curcuma en poudre
- Jus d'un petit citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + un peu d'huile d'olive pour arroser
- 3 brins de menthe fraîche
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- Sel et poivre du moulin
- Crackers et bâtonnets de légumes pour accompagner

## Étapes de la préparation



1. Mettez les lentilles rouges et la gousse d'ail pelée dans beaucoup d'eau bouillante et faites-les cuire pendant 10 minutes.
2. Égoutter les lentilles en conservant un peu d'eau de cuisson. Mixez ou écrasez les lentilles avec l'ail, le jus de citron, les épices, la moitié du Picandou à tartiner miel et une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Gardez le tout dans un bol.
3. Lavez la menthe, hachez-la finement et incorporez-la aux lentilles.
4. Avant de servir, saupoudrez le houmous de graines de sésame et arrosez-le d'un peu d'huile d'olive. Servez le houmous avec des crackers ou des bâtonnets de légumes.