**Hoummos**  
prép : 30 min cuisson : 10 min (pour 4 p)

- 1 grosse boîte de pois-chiches nature  
- 4 cuillères à soupe de tahiné (crème de [sésame](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sesame_1.aspx)) chez les traiteurs libanais  
- 2 gousses d'[ail](http://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_l-ail-une-decision-de-couple_1.aspx) pelées écrasées  
- 2 citrons pressés  
- 1 petit bouquet de [persil](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-le-persil_1.aspx)- Huile d'olive  
- [paprika](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_paprika_1.aspx)  
Faire bouillir les pois chiches 10 minutes. Les égoutter et réserver un peu d'eau du bouillon.  
Mixer les pois chiches tièdes, la crème de sésame, le citron, l'ail et le [sel](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sel_1.aspx), jusqu'à obtention d'une [purée](http://www.marmiton.org/recettes/recettes-incontournables-detail_puree_r_52.aspx) bien lisse. Si elle est trop épaisse, rajouter du bouillon de [pois-chiche](http://www.marmiton.org/magazine/tendances-gourmandes_pois-chiche-le-tour-du-monde_1.aspx), jusqu'à obtention d'une purée crémeuse.  
Verser la purée dans un plat, arrosez d'huile d'olive et mettez au centre le persil haché. Saupoudrez d'un peu de paprika.

**Le vrai taboulé libanais**

préparation : 25 min  
- 4 grosses [tomates](http://www.marmiton.org/magazine/diaporamiam_tomate-tomates-tomatoes_1.aspx) fermes  
- 1 botte d'[oignons](http://www.marmiton.org/pratique/techniques-culinaires-video-cuisine_oignon.aspx) verts  
- 2 bottes de [persil](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-le-persil_1.aspx) PLAT  
- 1 botte de [menthe](http://www.marmiton.org/magazine/herbes-folles_zoom-sur-la-menthe_1.aspx) fraîche  
- 1 petite poignée de boulghour brun moyen   
- 1 citron  
- 3 cuillerées d'huile d'olive  
- 2 pincées de [sel](http://www.marmiton.org/magazine/plein-d-epices_sel_1.aspx)  
Mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir.   
Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère).   
Répéter l'opération avec la menthe.  
Mettre le tout dans un saladier.   
Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.   
Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. L’ajouter dans le saladier   
Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.   
L'aspect du [taboulé](http://www.marmiton.org/recettes/recettes-incontournables-detail_taboule_r_36.aspx) doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.