

HOUMOUS

RECETTE DE DORINDA



RÉALISATION : UNE DIZAINE DE MINUTES

Compter au moins une nuit pour le trempage des pois chiche et une heure de cuisson si vous utilisez des pois chiche secs.

Une classique des apéros, déclinables à l'infini : vous pouvez ajouter du basilic (½ bouquet ou plus selon vos goûts) et les mixer avec le tout, des tomates séchées...

INGRÉDIENTS

POUR ENVIRON 6-8 PORTIONS

- 400 g de pois chiche cuits et égouttés - conserver un peu de jus de cuisson (30-50 ml)
- 2 CS soupe d'huile d'olive
- 1 CS d'une autre huile parfumée - p.ex huile pimentée, huile au romarin, huile de sésame
- 2-3 CS de jus de citron
- 2 CS de tahini (crème de sésame)
- ½ CC de sel
- 1-2 gousses d'ail (facultatif)

PRÉPARATION

1. Faire tremper les pois chiche secs dans de l'eau froide. Les couvrir puis les laisser reposer 6 à 10 heures à température ambiante
2. Égoutter les pois chiche et les mettre à cuire dans une casserole d'eau froide. Prévoir une casserole assez grande puisqu'il faut ajouter une fois et demi leur volume d'eau
3. Porter à ébullition et laisser cuire pendant une heure
4. Mettre les pois chiche égouttés et rincés dans un mixeur avec tous les autres ingrédients, dont un peu d'eau de cuisson des pois chiche (ou liquide du bocal)
5. Ajouter éventuellement plus de liquide pour obtenir la consistance souhaitée et mixer pendant 2-3 minutes pour obtenir une texture crémeuse
6. Mettre dans un plat pour servir, éventuellement ajouter du persil, des morceaux d'oignons frais, une pincée de cumin, un trait d'huile au choix, des morceaux de grenade, des graines...

OÙ TROUVER...

... DES POIS CHICHE ?

Dans tous les principaux magasins de vrac (*Bio C' Bon, Bocal Local, Nature en Vrac...*)

... DU TAHINI ?

En bocaux en verre dans la plupart des magasins bio