

Atelier de cuisine végétarienne



HOUMOUS



Préparation : 20'

Matériel : saladier + presse agrume + 1 mixer ou robot

Ingrédients pour 4 personnes :

- 265 gr de pois chiches égouttés
- 1 jus de citron
- 1 cs de tahin (purée de pois chiches)
- 1 cc de cumin
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 grosse CS yaourt de brebis
- Huile d'olive, sel, poivre

Préparation :

Verser le contenu de la boîte de pois chiches dans une casserole et amener à ébullition durant quelques minutes. Les égoutter et conserver le jus de cuisson.
Hacher l'ail.

Mixer les pois chiches avec l'ail jusqu'à obtention d'une purée grossière. Ajouter le jus de citron, mixer à nouveau puis incorporer le tahin

Ajouter le yaourt de brebis, le cumin, et éventuellement un peu de jus de cuisson des pois chiches pour apporter de l'onctuosité jusqu'à obtention de la consistance désirée (plus ou moins épais). Mixer à nouveau.

Enfin, ajouter un peu d'huile d'olive ainsi que du sel et du poivre si nécessaire.

Mettre au froid avant de servir.

Nota bene : la recette peut être effectuée avec pois chiches secs, les faire tremper dans l'eau froide durant 12 heures puis les cuire départ eau froide non salée durant 40 à 45 minutes. Retirer leur peau si elle est épaisse.