



≡ RECETTE SALÉE ≡

HOUMOUS ONCTUEUX INRATABLE

🕒 10 MINUTES

🕒 45 À 55 MINUTES

🥣 UN BOCAL DE 400 ML

INGRÉDIENTS

120 grammes de pois chiches secs
(ou 250 grammes de pois chiches cuits)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahini)
2 cuillères à café de coriandre en poudre
1 cuillère à café de cumin en poudre
Le jus d'1/2 citron
2 gousses d'ail pelées et dégermées
3 à 4 glaçons d'eau de cuisson des pois chiches
Sel et poivre

Pour servir :

huile de sésame, graines de sésame,
herbes aromatiques fraîches

PRÉPARATION

Si vous travaillez avec des pois chiches secs, la veille au soir, les placer dans un récipient et les recouvrir d'eau. Laisser gonfler toute la nuit.

Le lendemain matin, égoutter les pois chiches et les cuire durant 45 à 55 minutes dans une casserole d'eau portée à ébullition.

Lorsque les pois chiches sont cuits, couper le feu et les sortir de l'eau à l'aide d'une louche (ceci afin de conserver l'eau de cuisson), puis les rincer et bien les égoutter. Laisser refroidir les pois chiches et l'eau de cuisson.

Lorsque l'eau de cuisson est à température ambiante, la répartir dans un bac à glaçon ou dans des moules en silicone (type moules à muffin) et les placer au congélateur pendant 2 bonnes heures.

Placer ensuite l'ensemble des ingrédients dans le bol d'un blender, à l'exception des glaçons. Mixer une première fois pendant 30 secondes. Ouvrir le bol et ajouter un glaçon. Mixer pendant 1 minute. Ouvrir à nouveau le bol et ajouter un 2^{ème} glaçon, mixer à nouveau pendant 1 minute. Répéter une dernière fois l'opération.

À ce stade, vous devriez obtenir un houmous dont la consistance est déjà très crémeuse/onctueuse. Il est possible de répéter une dernière fois l'opération si les glaçons utilisés sont de petite taille.

Transvaser le contenu dans un joli bol. Parsemer d'huile de sésame et de grains de sésame. Déguster sans attendre !

Le houmous se conserve jusqu'à 5 jours au frigo, dans un contenant hermétique.

