



Houmous



Le houmous est une célèbre recette libanaise à base de pois chiches et de sésame. Autant d'orthographe que de recettes différentes : j'ai testé celle du livre de recettes "Mes purées salées et sucrées", de Nathalie Combier.

Ingrédients (pour 6 personnes):

- 300 g de pois chiches
- 2 grosses cuillères à soupe de tahiné (pâte de sésame)
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de cumin
- 1 pincée de piment de Cayenne
- persil frais
- sel et poivre du moulin

Préparation :

La veille, faire tremper les pois chiches dans l'eau froide.

Le jour même, faire cuire les pois chiches dans un grand faitout rempli d'eau froide pendant 30 min à partir de l'ébullition (ne pas saler l'eau, cela durcit les pois chiches).

Eplucher et écraser l'ail. Presser le citron.

Lorsque les pois chiches sont cuits, les égoutter et les mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron et l'huile d'olive. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau si la pâte est trop épaisse.

Ajouter le cumin, le piment, le persil, le sel et le poivre. Mélanger.

Laisser refroidir et entreposer au réfrigérateur au minimum 1 heure pour servir bien frais.

Le houmous se déguste à l'apéritif, en trempant une mouillette de pain, ou bien servi sur un toast grillé. On peut aussi l'arroser d'un filet d'huile d'olive.

Le 11 Avril 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/04/11/index.html>