



Purée de pois chiches (Houmous)

Une recette de Luculent! Testé (et mangé) pour vous...

L'houmous est une préparation culinaire du Proche-Orient, composée principalement de purée de pois chiches, de crème de sésame et de jus de citron. Le pays d'origine de l'houmous est inconnu, mais au moins huit pays sont candidats. C'est donc un mets très répandu, dont la composition diffère assez peu, mais dont les différents ingrédients peuvent varier sensiblement en proportion. Voici une recette classique avec beaucoup de citron et pas trop de crème de sésame.

Quantité: 700 ml - Difficulté: Facile - Préparation: 15 min - Cuisson: 2 h - Durée: 2 h 15

Ingrédients

- 250 g de pois chiches secs, mis à tremper la veille
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- 1/2 cuillère à café de mélange 5 baies

Assaisonnement

- 2 gousses d'ail
- 50 g de crème de sésame
- 120 ml de jus de citron frais (3 beaux citrons)
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Garniture

- Persil plat

Matériel et accessoires

- 1 mixer

Préparation

- Rincer les pois chiches et les transvaser dans une casserole.
- Verser par-dessus 1,5 litre d'eau froide, le laurier, le mélange 5 baies et les gousses d'ail

épluchées et coupées en 2.

- Couvrir et laisser cuire à petit feu pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits.
- Les égoutter, les rincer à l'eau froide, retirer les aromates et les éplucher (c'est meilleur, sinon, oublier).
- Presser les citrons.
- Eplucher et hacher l'ail.
- Dans un bol, mélanger l'ail, le jus de citron et le sel.
- Verser dans un mixer les pois chiches refroidis et la crème de sésame.
- Mixer un bon moment en rajoutant petit à petit le jus de citron assaisonné.
- Compléter par de l'eau jusqu'à ce que la texture soit crémeuse et onctueuse. Tenir compte du fait qu'elle va s'épaissir un peu au réfrigérateur.
- Transvaser dans un plat de service.
- Saupoudrer d'une légère couche de piment de Cayenne.
- Verser par-dessus un filet d'huile d'olive.
- Réfrigérer quelques heures.
- Disposer des brins de persil sur le dessus et servir.

Remarques ou suggestions

- Les pois chiches doivent être bien cuits, plutôt trop que pas assez.
- Riche en citron, cette recette supporte très bien d'être confectionnée sans sel.
- Au fur et à mesure qu'on consomme l'houmous, veiller à ce qu'il y ait toujours un filet d'huile d'olive par dessus, c'est important pour le goût.
- L'houmous se congèle très bien dans un récipient hermétiquement fermé. Dans ce cas, le mettre à congeler avant de rajouter le piment et l'huile d'olive.

Ingrédients originaux

- Crème de sésame (Tahine)
- Mélange 5 baies