

Différentes recettes de Houmous



Le houmous est une préparation originaire du Proche-Orient principalement composée de purée de pois chiches, de purée de sésame (appelée tahin ou tahini), d'huile d'olive, de jus de citron et d'ail.

Le houmous présente de nombreux bienfaits nutritionnels. Grâce à ses pois chiches, il fournit des protéines végétales de qualité. Le tahin quant à lui fournit de bonnes graisses riches en oméga-3 et de la vitamine E. L'ail est réputé pour être un puissant protecteur de la santé cardiovasculaire. En

outre, il possède des propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques. Enfin, le citron permet d'apporter de la vitamine C et l'huile d'olive de bons acides gras (oméga-3 et oméga-9).

Houmous de base

(Source : « Les erreurs qui vous empêchent de maigrir » – P Vlanvodorp, Ed Alpen et al)

Ingrédients :

- 300gr de pois chiches
- Gousses d'ail en chemise
- 3 cuillères à soupe de TAHIN (pâte de graines de sésame grillées)
- 100ml d'huile d'olive
- Le jus d'1/2 citron
- Sel ou gomasio de préférence
- Herbes aromatiques

Préparation :

Versez les pois chiches dans un grand récipient et immergez-les complètement dans de l'eau fraîche. Laissez tremper minimum toute une nuit.

Verser les pois chiches dans une casserole et versez de l'eau pour les recouvrir en comptant 5 cm de plus, salez et faites cuire pendant min 2 heures à feu doux. 10 min avant la fin de la cuisson, coupez le feu, incorporez les gousses d'ail (non-épluchées) et couvrez avec le couvercle.

Égouttez les pois chiches (ne jetez pas l'eau de cuisson), épluchez les gousses d'ail, et versez-les dans un robot- mixeur avec l'huile d'olive, le jus de citron ainsi que le tahin. Si besoin, rajoutez de l'eau de cuisson afin de faciliter le mixage et obtenir une pâte bien lisse.

La quantité de jus de citron, de tahin et d'huile d'olive est variable en fonction de vos goûts et de la texture recherchée du houmous. Il se conservera au frigo une dizaine de jours.

Astuces :

- Les pois chiches doivent être bien cuits pour obtenir une pâte bien homogène, lisse et fondante. Mieux vaut laisser cuire plus longtemps que trop peu. Garder l'eau de cuisson pour rendre l'appareil plus homogène et limiter la qté d'huile.
- L'ail cuit à la vapeur en « chemise » perd son goût piquant et agressif.
- Pour une bonne et longue conservation, versez le houmous dans un bocal en verre et lissez la surface de la pâte. Recouvrez-le d'une bonne couche d'huile d'olive/ huile de graines de sésame grillées pour que le houmous soit protégé de l'oxydation.
- Cuisez tout le paquet et congelez par portions individuelles. Il vous suffira ensuite de décongeler une portion pour des préparations d'houmous, soupe, ...

■ Découvrez 13 variantes de houmous en allant sur ce site

<http://www.lasantedanslassiette.com/au-menu/articles/houmous-guide.html>

■ Houmous de chou-fleur noisette

- Mixez 250 g de chou-fleur cuit à la vapeur et refroidi avec 150 g de pois chiches cuits, 20 g de noisettes, 2 Cs de purée d'amande blanche, le jus d'1/2 citron, 3 Cs d'huile d'olive, un peu d'origan, curry, sel et poivre.
- Parsemez de noisettes une fois mixé.

■ Houmous de patate douce

(Source : Atelier Tolle Causam)

Ingrédients

- 250 g de patate douce
- Huile d'olive
- 1 Cs de paprika
- Sel et poivre
- 150 g de pois chiches cuits
- 1 Cs de tahin
- 1 pincée de cumin
- ½ citron
- Graines de courges, tournesol, sésame

Procédure

- Coupez la patate douce en cubes, arrosez d'huile d'olive, salez, parsemez de paprika et faites rôtir 20 minutes à 180°C. laissez refroidir
- Mixez avec les pois chiches, 1 Cs de tahin, le cumin, le jus du ½ citron
- Rajoutez de l'huile d'olive et les graines