

HOUMOUS

Ingrédients :

- 200g de pois chiches secs (ce qui donnera entre 350 et 400g de pois chiches égouttés)
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame (ou tahin) on le trouve facilement en magasin Bio
- Un peu de Sumac que vous trouverez en magasin bio
- 1 Citron
- 1 Gousse d'ail de taille moyenne
- Huile d'olive
- Huile de sésame
- Sel

Préparation :

1. La veille, faire tremper vos pois chiches secs dans un saladier rempli d'eau froide. Il doit y avoir suffisamment d'eau pour permettre à vos pois chiches de se réhydrater. Laissez le tout à t° ambiante, couvert.
2. Après 10-12h de trempage, changez l'eau en rinçant bien les pois chiches à l'eau claire.
3. Rincez vos pois chiches, les mettre dans une marmite, couvrir d'eau froide (comptez 3 fois le volume des pois chiches) et porter à ébullition. **Ne pas saler l'eau de cuisson.** Lorsque l'eau arrive à ébullition, cuire à petits frémissements entre 1h15 /1h30.
4. Vos pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont bien tendres, sans être réduits en purée non plus.
5. Lorsque vos pois chiches sont cuits, les rincer sous l'eau claire froide afin de les faire refroidir.
6. Ensuite, ôtez-leur la petite peau autour, c'est très facile, la peau s'enlève toute seule avec les doigts, d'ailleurs, certaines seront parties en rinçant vos pois chiches normalement. Pourquoi peler les pois chiches ? Tout simplement parce que c'est meilleur et plus digeste.
7. Ensuite, mettre vos pois chiches dans un mixer + le jus d'1/2 citron + la gousse d'ail épluchée + 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + 2 cuillères à soupe de purée de sésame + du sel à votre convenance + 2 cuillères à soupe d'eau de cuisson puis mixez.

8. Observez à présent la texture, goûtez et réajustez à votre convenance faites un joli lissage, ajoutez un soupçon d'huile d'olive en final N'hésitez pas à réajustez en sel aussi.
9. Lorsque votre houmous est parfaitement à votre goût, vous pouvez le servir, arrosé d'un filet de sésame et soupoudrer un peu de sumac.
10. Votre houmous se conservera 2-3 jours au frais