



## Houmous

- Les ingrédients en italique et entre parenthèses sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 650 à 750 gr

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 12 / 75 minutes

Ingrédients :

- 180 gr de **grosses légumineuses crues** (= 400 cuits si vous prenez une boîte de conserve), par exemple :
  - Pois chiches (par exemple déjà cuits en boîte, garder le jus pour faire des blancs en neige)
  - Haricots secs (Rouges, Blancs, Flageolets, Noirs, Moines, Tachetés, ...)
  - Fèves, ...
- 1 cac de **sel**
- 1 cas d'**ail en poudre**
  - (ou bien 1 **gousse d'ail finement haché**)
- 30 gr d'**huile** (si possible sésame)
- 1/2 **citron pressé**
  - (ou bien 13 gr de **jus de citron**)
- 100 gr d'**eau**
- 70 gr de **purée de sésame**
  - (ou bien 5 cas de **graines de sésame finement broyées**)
- 1 pincée de **paprika**
- 1 pincée de **curcuma**
- (1 cas de **menthe lyophilisée en poudre**)
- 3 cas de **graines de sésame**

Préparation :

1. **Tremper** les légumineuses si nécessaire (pois chiches : 24 heures) et **cuissez-les** (pois chiches : 75 minutes). Si vous choisissez une boîte, ils sont déjà cuits. **Égouttez et rincez**.
  - Vous obtenez 400 gr de légumineuses cuits.
2. **Passer les pois chiches** dans un hachoir 200 gr par 200 gr
3. **Mettre** dans un blender (ou utiliser un mixeur plongeant) **tous les ingrédients** (sauf les 3 cas de graines de sésame) et **mixer** pendant 3 minutes en rabattant la pâte vers le centre régulièrement, et en faisant des pauses si nécessaire. Il faut que le résultat soit bien crémeux.
4. Facultatif : **Ajoutez** de l'eau après mixage (jusqu'à 100 gr) par touches successives et **mixer** jusqu'à obtenir la consistance désirée. Tenir compte du fait que le houmous **va épaissir** au bout de quelques heures.
5. **Ajouter** les 3 cas de **graines de sésame** et **mélanger** (sans mixer)

Le houmous se conserve 1 semaine au frigo

