

HOUMOS.



INGREDIENTS :

- 250 g de pois chiches secs
- 3 gousses d'ail hachées
- Le jus d' 1 citron
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



PREPARATION :

Faire tremper les pois chiches toute une nuit (Voir 24 heures) dans 1 litre d'eau froide. Les égoutter et les mettre dans une grande casserole et les couvrir largement d'eau fraîche (ils doivent être recouverts d'au moins 5 cm d'eau).

Porter à ébullition, puis baisser le feu et laisser mijoter environ 1 h, jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres. Écumer si nécessaire.

Égoutter soigneusement, réserver l'eau de cuisson et laisser les pois chiches refroidir.

Éliminer les peaux éventuelles.

Les mixer avec 1 verre (ou un peu plus) de leur eau de cuisson, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et épaisse.

Tout en continuant de mixer, ajouter peu à peu l'eau de cuisson réservée (environ 185 ml) jusqu'à obtention d'une purée lisse et crémeuse.

Ajouter le jus de citron, le cumin, l'ail pressé, l'huile d'olive et la purée de sésame.

Saler et poivrer.

Servir frais décoré dans une cuillère avec une pointe de tomates confites.

VARIANTE :



L'oasis des lènes

<http://oasisdeslones.canalblog.com/>