

HOUMOUS aux POIS CHICHES

A servir dans des ramequins pour l'apéritif ou en entrée

Ingrédients

- 280 gr de pois chiches secs bio
- Tahin (beurre de sésame)
- 3 cuillerées à soupe de citron frais
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillerées à soupe de sauce soja bio
- 3 cuillerées à café de cumin en poudre
- 1 Pincée de poivre
- Sel (si besoin)

Préparation

1. Tremper les pois chiches dans de l'eau froide pendant au moins 12 heures
2. Les rincer et les faire cuire dans auto cuiseur avec un peu d'eau et 1 c à café de bicarbonate de sodium (pour mieux les digérer) Cuire sous pression pendant au moins 20 minutes puis laisser dans la cocotte fermée jusqu'à complet refroidissement.
3. Egoutter les pois chiches et les mettre dans un robot mixer – Réserver le jus de cuisson
4. Y additionner le tahin, le citron, l'huile d'olive, la sauce soja, le cumin et le poivre
5. Mixer doucement jusqu'à complète incorporation des ingrédients.
6. Si le mélange est trop épais (en fonction de la texture recherchée) ajouter un peu de jus de cuisson
7. Mixer jusqu'à obtenir la texture qui convient. On peut garder une texture un peu grossière pour avoir des morceaux de pois chiches (par exemple pour servir en entrée avec des crudités,...)
8. Parsemer de graines de cumin pour la déco...
9. Déguster bien frais avec des bâtons de carottes, de concombres, des champignons, du fenouil...ou également avec des feuilletés au sésame
10. Bon appétit