

Recette du Hummus

Préparation : 1h45

Ingrédients :

- *450 g de pois chiches
- *2 cuillères de jus de citron
- *3 à 4 cuillères de Tahina (pâte de sésame)
- *1 gousse d'ail
- *Huile d'olive
- *Huile de sésame
- *Sel, poivre, cumin, paprika



Etape 1 :

Faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant 8 à 12 heures.

Etape 2 :

Les égoutter et les verser dans une casserole remplie d'eau tiède ou en ébullition. Couvrir et cuire à feu doux (en ajoutant de l'eau chaude si nécessaire) pendant 1 heure et demie.

Etape 3 :

Prendre les pois chiches égouttés et une petite partie de l'eau de cuisson, mettre les pois chiches dans le mixeur, ajouter la pâte de sésame, l'ail, une cuillère de cumin et le jus de citron.

Etape 4 :

Mélanger en ajoutant l'huile d'olive jusqu'à obtention d'un mélange fin, doux et velouté et ajouter alors une cuillère de sel.

Etape 5 :

Saupoudrer à souhait le cumin, le paprika et l'ail. Ajouter également à votre convenance huile d'olive et huile de sésame.

Le hummus peut se déguster tartiné sur du pain ou du pain grillé, ou encore en accompagnement de crudités comme des bâtonnets de carotte, de chou ou de concombre.

Remarque : on peut également utiliser des pois chiches cuits en conserve pour éviter de faire tremper et cuire. Dans ce cas, il faudra faire attention à bien les rincer avant de les mélanger au reste des ingrédients.