

savourer

 PAR GENEVIÈVE O'GLEMAN

Houmous maison

Exemple parfait de recette 10 à 10, c'est-à-dire qui se mange n'importe quand entre 10h et 22h, que ce soit à la collation, à l'heure du lunch, à l'apéro, au souper ou au snack de fin de soirée!

PRÉPARATION

10 MIN

PORTIONS

8 (DE 60 ML / ¼ TASSE)

INGRÉDIENTS

Pois chiches – 1 boîte de 540 ml (19 oz)

Citron – 1

Gousses d'ail – 2

Tahini (beurre de sésame) – 60 ml (¼ tasse)

Eau – 60 ml (¼ tasse)

Sel – 1 pincée

ÉTAPES DE PRÉPARATION

1. Rincer et égoutter les pois chiches. Les déposer dans le récipient du robot culinaire.
2. Presser le citron directement sur les pois chiches.
3. Ajouter l'ail, le tahini, l'eau et le sel. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
4. Garnir le houmous d'huile d'olive et de paprika, si désiré. Servir avec du pain pita et des crudités.

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTES

Mon conseil: ayez toujours une boîte de pois chiches et du tahini dans le garde-manger, parce qu'il y a de fortes chances que vous n'ayez plus envie d'acheter le houmous vendu à l'épicerie après avoir essayé cette recette!

Les façons de garnir votre houmous sont infinies! Pour une garniture traditionnelle du Moyen-Orient, ajoutez-y des pois chiches cuits, du cumin, du piment d'Alep et un filet d'huile d'olive. Une autre de nos combinaisons coup de cœur: thym séché-sumac-graines de sésame grillées et un filet d'huile d'olive. Allez-y avec ce que vous avez sous la main et amusez-vous!

VALEURS NUTRITIVES

Calories 97 — Protéines 4 g — Lipides 5 g — Glucides 11 g — Fibres 3 g — Sodium 100 mg