

Recette rapide de houmous

Cette recette fait un houmous rapide et savoureux, sans gâchis. Il a été adapté d'un certain nombre de recettes différentes que j'ai lues au fil des ans.



Le houmous

Le houmous est une délicieuse pâte épaisse utilisée dans les plats grecs et du Moyen-Orient. Il est très savoureux avec de la salade, des viandes grillées et des pains pitta.

Ingredients

- 1 can (400g) de pois chiches (haricots garbanzo)
- 175g de tahini
- 6 tomates séchées
- Un demi-poivron rouge
- Une pincée de poivre de Cayenne
- 1 gousse d'ail
- Un soupçon d'huile d'olive

Instructions

1. Ôter la peau de l'ail et le hacher grossièrement.
2. Enlever les graines et la tige du poivron, le hacher grossièrement.
3. Mettre tous les ingrédients dans un robot mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte.
 - Si vous voulez un houmous grenu, ne le mixez pas trop longtemps.
 - Si vous voulez un houmous lisse, mixez-le plus longtemps.

Pour des saveurs différentes, vous pouvez aussi ajouter en petit proportions :

- du citron et de la coriandre,
- du piment,
- du citron vert et de chipotle,
- de l'harissa et de la menthe,
- des épinards et de fromage feta.

Expérimentez et voyez ce que vous aimez ;-) !

Conservation

- Réfrigérer le houmous fini dans un contenant scellé. Vous devriez pouvoir l'utiliser pendant environ une semaine après l'avoir fait. S'il commence à devenir pétillant, vous devriez certainement le jeter.
- Le houmous supporte la congélation ; vous devrez le décongeler et l'utiliser en quelques jours.

© 2022 JF ANNE

Source : <https://cuisine.journaldesfemmes.fr/recette/309902-houmous>