

Houmous bi tahini (حمص بالطحينة)



🍴 6 portions · ⌚ prep. 15m · 🕒 cuisson 0m

🥛 lait 🌱 sésame

Le vrai houmous libanais de Maureen Abood : tahini généreux, yaourt (l'ingrédient secret pour l'onctuosité), citron et ail discrets. Mixé longuement au blender puissant pour une texture parfaitement crémeuse.

Moyen-Orient / Levant / Liban

INGRÉDIENTS

☐ jus de citron	2-4 càs	☐ tahini, bien remué avant utilisation	120 g
☐ yaourt nature	120 g	☐ pois chiches, cuits, égouttés	450 g
☐ huile		☐ eau tiède	1-2 càs
☐ gousse d ail, petite, émincée	1		

PRÉPARATION

1. Placer dans un *blender puissant* (liquides en bas pour ne pas bloquer les lames) : le *jus de citron*, le *yaourt nature*, un filet d'*huile d olive*, la *gousse d ail*, le *tahini* et les *pois chiches*.
2. Mixer à haute vitesse en s'arrêtant fréquemment pour remuer à la spatule. Ajouter *eau tiède* si nécessaire. Goûter et saler.
3. Continuer à mixer, arrêter, remuer, goûter, ajuster — pendant *10 minutes* au total jusqu'à obtenir une texture parfaitement lisse et crémeuse. Ajouter plus de yaourt ou d'huile d'olive si besoin pour lisser.
4. Servir dans un bol, arroser d'un filet d'huile d'olive.

*L'ingrédient secret : le **yaourt (laban)**. Il apporte une onctuosité et une douceur qu'aucune quantité d'huile ou d'eau ne peut reproduire. Pour une version vegan, remplacer par ¼ tasse d'eau.*

*Le tahini doit **dominer** le profil de goût. Si le houmous est trop citronné ou trop aillé, ce n'est pas un bon houmous bi tahini. Le citron et l'ail sont là pour soutenir, pas pour prendre le dessus.*

***Mixer longtemps** est la clé de la texture. 10 minutes de mixage avec arrêts et remuages réguliers, ce n'est pas excessif — c'est nécessaire. Un blender puissant (type Vitamix) fait une vraie différence.*

Pois chiches secs (trempés une nuit + cuits) donnent un meilleur résultat que les conserves. 1 tasse de secs = ~2 tasses cuites = ~450 g. Astuce des commentaires : cuire les pois chiches avec une pincée de bicarbonate pour une texture encore plus crémeuse.

Garnitures optionnelles : pignons de pin torréfiés, cayenne, paprika, sumac.

traditionnel

dip

tartinade