

Houmous express



🍴 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 0m

🌱 sésame

Houmous rapide à base de pois chiches en conserve, tahini, citron et ail, lié à l'huile de sésame. Garni d'huile d'olive, de paprika et de coriandre fraîche.

Moyen-Orient / Levant / Liban

INGRÉDIENTS

☐ pois chiches cuits, <i>en conserve</i> , <i>bocaux en verre de préférence</i>	400 g	☐ huile de sésame	1 càs
☐ gousses d ail	3	☐ huile d olive	1 càs
☐ pâte de tahini	1 1/2 càs	☐ paprika	
☐ citron	1	☐ coriandre	
☐ cumin moulu	1/2 càc		

PRÉPARATION

1. Égoutter et rincer les *pois chiches cuits*. Éplucher les *gousses d ail*.
2. Dans le bol d'un *mixeur*, déposer les pois chiches, la *pâte de tahini*, le jus du *citron*, l'ail et le *cumin moulu*.
3. Mixer jusqu'à obtenir une purée lisse. Saler, poivrer, puis ajouter l'*huile de sésame* pour lier. Mixer de nouveau jusqu'à obtenir une texture bien crémeuse.
4. Verser le houmous dans un bol. Dessiner des sillons à la surface avec le dos d'une cuillère. Arroser d'un filet d'*huile d olive* et saupoudrer de *paprika*. Décorer de quelques feuilles de *coriandre fraîche*.

Version express avec pois chiches en conserve. Pour un houmous plus authentique avec pois chiches secs trempés et tahini généreux, voir les falafels libanais de Maureen Abood (même principe de base).

Le tahiné (pâte de sésame) se trouve au rayon épicerie du monde.

dip tartinade