

Recette du

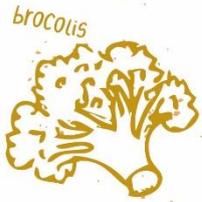
Lab CULINAIRE



Temps de préparation : entre
1h00 et 2h00



Temps de cuisson : 1h00 si
vous utilisez le produit brut « à
cuire »



Ingrédients pour 4 personnes

- 350 g de pois
pois chiche cru
ou déjà cuit
- 2 gousses d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 citron jaune
- Huile d'olive
- Paprika
- Piment fort
- Sel
- Coriandre fraîche



Houmous Purée de pois chiche

LA RECETTE

Utilisation de pois chiche crus

1. La veille, mettre à tremper les pois chiches dans de l'eau froide.
2. Les mettre dans 2 L d'eau froide avec le Laurier et la gousse d'ail, porter à ébullition et laisser cuire 1h30 à 2h00.
3. Saler et poivrer à mi-cuisson.
4. Egoutter les pois chiches, conserver l'eau de cuisson pour une autre préparation (mousse au chocolat)

Utilisation de pois chiche déjà cuit

1. Egoutter les pois chiches et les mixer en purée.
2. Incorporer 10 cl d'huile d'olive tiède en fouettant, ajouter un peu de jus des pois chiches et le jus de citron afin de rendre la préparation plus onctueuse.
3. Ecraser l'ail et haché très finement ajouter cela à la purée de pois chiche avec le paprika, le piment fort et de la coriandre fraîche haché finement.
4. Rectifier l'assaisonnement et l'onctuosité du houmous.
5. Servir

Conseil

Si votre houmous est encore un peu épais, rajouter du jus des pois chiches que vous avez gardé au début de la recette afin de rendre la préparation plus souple

Information

Ne pas oublier de servir l'houmous soit avec des tranches de pain grillé ou du pain Libanais.

