



- Égouttez les pois chiches et passez-les au moulin à légumes avec une grille moyenne (si vous préférez une texture très fine, prenez une grille plus petite mais ce ne sera pas facile à réduire en purée...). À défaut utilisez un mixeur mais ce sera moins bien...
- Dans un bol, mélangez la crème de sésame avec le jus de citron jusqu'à l'obtention d'une texture bien onctueuse. Si besoin, ajoutez quelques gouttes d'eau fraîche.
- Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Dans un mortier (à défaut utilisez un presse-ail), pilez-la avec le sel de façon à obtenir une pâte homogène.
- Rassemblez tous les ingrédients dans un grand bol et mélangez bien. Arrosez d'huile d'olive. Si vous servez le houmous en apéritif, accompagnez-le de crudités.



Si vous utilisez des pois chiches secs, vous pouvez ajouter, en plus du bicarbonate, une carotte dans l'eau de cuisson : celle-ci absorbera une grande partie des molécules donnant des gaz lors de la digestion... Pensez à jeter la carotte après la cuisson !

Attention à bien cuire vos pois chiches à petits frémissements : ils ne doivent jamais bouillir car cela ferait éclater leur peau.

Ingrédients pour 6 pers. :

Vous aurez besoin d'un moulin à légumes et d'un mortier

250 g de pois chiches (en conserve ou en bocal)
4 c. à soupe de crème de sésame (tahini, vous en trouverez facilement dans les rayons ou magasins bio)
5 cl de jus de citron
1 gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive (ou un peu moins selon vos goûts)
1/2 c. à café de sel

Variantes :

Dans la recette originale, les pois chiches sont secs. Si vous voulez les cuire vous-même, faites-les d'abord tremper toute une nuit dans beaucoup d'eau. Rincez-les, égouttez-les puis faites-les frémir pendant 2h00 (en démarrant la cuisson à l'eau froide) avec une c. à café de bicarbonate de soude. Mais si vous n'avez pas le temps, les pois chiches en conserve feront très bien l'affaire ! Dans la recette originelle, il y a également 2 gousses d'ail mais je préfère une version moins forte. À vous d'adapter selon vos goûts.

Il y a ensuite "36 variantes possibles" avec le houmous ! Vous pouvez rajouter de la menthe et de la coriandre, faire une version à la grecque en rajoutant de la feta et des pousses d'épinards, ou à l'italienne avec du pesto et du parmesan, etc... Testez également le houmous aux poivrons rouges et le houmous aux artichauts, les recettes sont en bas de page.

