



- 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, ou encore remplacer les pois chiches par des haricots blancs et l'accompagner d'une purée de poivrons rouges (version de mon amie Marina qui est délicieuse également...), etc... Testez également le houmous aux poivrons rouges et le houmous aux artichauts, les recettes sont en bas de page.

