



- Égouttez les pois chiches et les cœurs d'artichauts. Réservez 2 cœurs d'artichauts, que vous couperez en 4, pour le dressage.
- Pelez et dégermez l'ail, écrasez-le avec le presse-ail et mettez-le dans un mixeur, avec les artichauts, les pois chiches, la crème de sésame, le cumin et le sel. Mixez brièvement.
- Ajoutez progressivement l'huile d'olive et le jus de citron. Mixez plus ou moins longuement selon si vous aimez une texture fine ou plus grumeleuse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- Versez dans un bol. Disposez par-dessus les artichauts réservés, les feuilles de persil et le quartier de citron. Saupoudrez de zaatar et de pignons de pins et servez aussitôt. Si vous faites le houmous la veille, réservez-le au réfrigérateur et mettez tous les ingrédients du dressage au dernier moment.



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, cela ferait éclater leur peau.

Ingrédients pour 6 pers. :

200 g de pois chiches (en conserve ou en bocal)
 250 g de cœurs d'artichauts (en conserve ou en bocal, ne confondez pas avec les fonds d'artichauts !)
 1 c. à soupe de crème de sésame (tahini, vous en trouverez facilement dans les rayons ou magasins bio)
 1 pincée de cumin en poudre
 1 petite gousse d'ail
 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou un peu moins selon vos goûts)
 7,5 ml de jus de citron + 1 quartier pour le dressage
 1 c. à soupe de pignons
 Quelques feuilles de persil
 1/2 c. à café de zaatar (mélange d'épices du Moyen-Orient que vous trouverez dans les épicerie orientales)
 Sel

Variantes :

Le zaatar n'est pas indispensable, c'est juste pour le dressage, si vous n'en trouvez pas, vous vous en passerez très bien, ou remplacez-le par quelques graines de sésame !

Si vous préférez utiliser des pois chiches secs, 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.

Une autre version (extraite du magazine "Fou de cuisine") qui est toute aussi délicieuse, à choisir en fonction de ce que vous avez dans votre placard !

Mixez ensemble :

- 1 boîte de haricots blancs (+/- 250 g en net égoutté. Attention, gardez un peu d'eau des haricots pour que le houmous soit plus moelleux),
- la même quantité en fonds d'artichauts (pas des cœurs cette fois-ci !),
- 2 c. à soupe de persil,
- 3 c. à soupe de crème de sésame,
- 1 gousse d'ail dégermée et émincée finement,
- le jus d'1 citron jaune,
- 5 c. à soupe d'huile d'olive,
- 3 c. à soupe d'eau des haricots,
- du sel et du poivre.

Mixez +/- longuement selon vos goûts et décorez avec des cœurs d'artichauts, des pignons de pin, un quartier de citron, un filet d'huile d'olive et du zaatar. Il y a beaucoup de variantes possibles avec le houmous. Jetez un coup d'œil aux recettes en bas de page pour la version classique et une autre aux poivrons rouges !

