



Hoummous aux carottes



Pas évident de manger des légumes secs en plein été : par cette chaleur, on n'a pas forcément envie de plats mijotés. Exit le petit salé aux lentilles, le cassoulet et chili con carne. Les légumes secs sont pourtant d'un grand intérêt nutritionnel : riche en fibres et en minéraux, il constitue aussi une bonne source de protéines végétales. Le hoummous reste une manière simple et conviviale de consommer des légumes secs malgré la chaleur : on le déguste frais, en entrée ou en apéritif avec des batonnets de légumes ou sur du pain légèrement toasté. Testé ici en ajoutant des carottes cuites mixées pour donner une alternative à la version traditionnelle, c'était très parfumé.

Ingrédients (pour un bol de hoummous) :

- 300 g de pois chiches
- 2 grosses cuillères à soupe de tahiné (pâte de sésame)
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 2 cuil à soupe d'huile de sésame (à défaut d'huile d'olive)
- 2 pincées de cumin
- 1 pincée de paprika
- sel et poivre du moulin

Préparation :

La veille, faire tremper les pois chiches un grand volume d'eau froide.

Le jour même, faire cuire les pois chiches dans un grand faitout rempli d'eau froide pendant 30 min à partir de l'ébullition (ne pas saler l'eau, cela durcit les pois chiches).

Pendant ce temps, faire cuire les carottes pelées et grossièrement coupées à la vapeur durant une vingtaine de minutes, les carottes doivent être bien cuites.

Eplucher et écraser l'ail. Presser le citron.

Lorsque les pois chiches sont cuits, les égoutter et les mettre dans le bol d'un mixeur. Ajouter les carottes cuites, l'ail, la pâte de sésame, le jus de citron et l'huile. Mixer le tout. Ajouter un peu d'eau

de cuisson si la pâte est trop épaisse.

Ajouter le cumin, le sel et le poivre. Mélanger.

Laisser refroidir et entreposer au réfrigérateur au minimum 1 heure. Saupoudrer d'une pincée de paprika et servir bien frais.

Le 30 Juillet 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/07/30/24783405.html>