



Houmous

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de repos	12 h
Temps de cuisson	35 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V4000 45 à partir de 2021

L'houmous fait maison est particulièrement crémeux et aromatique si les pois chiches sont cuits en douceur puis dépouillés de leur peau. Un dip polyvalent, une pâte à tartiner ou un accompagnement pour de nombreux plats.

Pois chiches

250 g de pois chiches secs

Eau de trempage

175 ml d'eau pour la cuisson à la vapeur

Houmous

60 g de tahini

1 gousse d'ail

½ citron, uniquement le jus

½ cc de poudre de cumin

50 g de glaçons

½ cc de sel

2 cs d'huile d'olive

Un peu de sumac

Pois chiches





Mettre les pois chiches dans un bol, les recouvrir d'une grande quantité d'eau et les faire tremper pendant environ 12 heures ou toute la nuit. Egoutter les pois chiches, les placer avec l'eau dans un moule adapté au four, insérer sur une grille dans l'espace de cuisson froid, cuire à la vapeur à 100 °C pendant env. 35 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Cuire à la vapeur 100 °C pendant 35 min

Houmous

Mettre les pois chiches et tous les ingrédients jusqu'au sel inclus dans un robot culinaire, réduire en fine purée. Dresser le houmous, arroser d'huile d'olive et parsemer de sumac.

Conseils

Utiliser des pois chiches en boîte.

Pour un houmous particulièrement lisse: Verser les pois chiches cuits dans un bol d'eau froide, détacher les peaux à la main.

Accessoires

Plat résistant au four d'une contenance d'environ 1 l

Grille

