



Houmous de pois chiche au Zaatar

- 150 g de pois chiches secs
 - 20 g de purée de sésame (tahin)
 - 1 gousse d'ail
 - Le jus d'½ citron
 - 5 cl d'huile d'olive
 - 6 pincées de sel fin
 - 2 tours de poivre du moulin
 - ¼ de cuil. à café de cumin en poudre
- Un robot mixeur
 - Une maryse (spatule)
 - Une balance de cuisine

1. Faites **tremper** les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau pendant **24 heures**, en pensant à **changer l'eau** au bout de **12 heures**.

2. **Rincez** ensuite les pois chiches, placez-les dans une casserole et couvrez-les d'eau. Mettez-les à **cuire à petit feu**, en surveillant le niveau de l'eau. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont **fondants**.

3. **Égouttez-les** en conservant l'eau de cuisson nommée « **aquafaba** » : vous pourrez l'utiliser pour faire des meringues ou des mousses au chocolat, par exemple.

4. Placez les pois chiches avec le reste des ingrédients dans le bol du robot, à l'exception de l'huile d'olive. **Mixez** par impulsions jusqu'à obtenir la consistance que vous désirez. Pensez à **rabattre la préparation** qui monte sur les bords du bol de temps en temps à l'aide d'une **maryse**. Rectifiez l'assaisonnement au besoin et mixez encore quelques secondes en **ajoutant l'huile d'olive** en filet pendant que le robot tourne.

5. **Disposez l'houmous** dans un joli bocal, parsemez d'**épices Zaatar** et arrosez d'un filet d'huile d'olive.

À déguster sans modération avec des bâtonnets de légumes, sur une tranche de pain frais ou grillé, ou avec nos **crackers aux graines sans gluten** !

ENJOY IT !!!

En savoir plus sur mariannemeschi.fr