

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Houmous du soleil



MAG#2 PRINTEMPS VEGAN PALEO



Imprimer



Commenter

Préparation: **5 min**

### Ingrédients

**Pour 1 gros pot**

- 200 g de pois chiches pesés secs
- 100 g de tahin semi-complet (purée de sésame demi-complète)
- 100 g d'huile d'olive vierge et première pression à froid
- 1 jus de citron
- 250 ml de jus de carotte maison ou en bouteille
- 2 à 3 gousses d'ail pelées
- 8 g de sel complet
- 1 c. à s. de curry en poudre
- 1 c. à s. de cumin en poudre
- Pour décorer herbes fraîches et/ou graines de sésame

1. La veille, faites tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau.
2. Le lendemain, rincez les pois chiches, égouttez-les, puis placez-les dans le Vitaliseur (vous pouvez aussi les faire germer préalablement pendant 2 ou 3 jours en prenant soin de les rincer 1 à 2 fois par jour).
3. Faites cuire vos pois chiches sur le tamis du Vitaliseur pendant 45-50 min. Ils doivent être tendres en fin de cuisson et s'écraser facilement. Laissez-les refroidir à couvert.
4. Placez les pois chiches refroidis dans un blender haute puissance, avec le reste des ingrédients. Mixez quelques instants. La texture obtenue doit être lisse et crémeuse.
5. Placez votre houmous dans un bocal hermétique, puis conservez-le au frais une semaine maximum.
6. Servez cet houmous avec des herbes fraîches ciselées et/ou des graines de sésame. Et dégustez-le avec des petits pains vapeur ou des bâtonnets de légumes crus !

*Cette recette **vegan** idéale pour vos pique-niques, peut également convenir au régime **paléo**. En entrée ou à partager, ce Houmous est cuit à la **vapeur douce** pour ne pas dénaturer le goût délicat du pois chiche.*

*Réalisée par Ellen Fremont, naturopathe et auteure du livre : saveurs vegan*

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

▫ Facebook

▫ Pinterest

▫ Instagram