

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Makis de houmous



Imprimer

Commenter

Préparation: **40 min**

Ingrédients 4 personnes

Pour le houmous :

- 120 g de pois chiches secs
- 45 g de tomates confites
- 60 g de tahin
- 1 gousse d'ail (dégermée)
- 1 citron jaune
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 120 g d'eau de source
- 2 pincées de cumin
- Sel rose de l'Himalaya

Pour les makis :

- 4 feuilles de nori
- 1 carotte
- ½ poivron jaune
- ½ poivron rouge
- ½ concombre
- Une poignée généreuse de roquette
- Un bouquet de basilic thaï
- Graines de sésame

1. La veille au soir, faites tremper les pois chiches dans de l'eau pendant toute la nuit.
2. Le jour J, remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau, couvrez et portez à ébullition. Disposez les pois chiches sur le tamis et laissez cuire pendant 25 minutes.
3. Passez les pois chiches sous l'eau froide, puis mixez-les avec le reste des ingrédients du houmous. La consistance doit être un peu compacte, afin de bien tenir dans les *maki*.
4. Pelez et coupez la carotte et le concombre en bâtonnets. Coupez également les poivrons.
5. Posez la partie lisse de la feuille de nori sur la natte de bambou. Étalez le houmous sur un tiers de la partie inférieure. Versez quelques graines de sésame par-dessus, disposez la roquette, les bâtonnets de légumes, quelques feuilles de basilic et procédez au roulage. Rabattez la natte en partant du bas et en maintenant bien les ingrédients du bout des doigts, roulez en serrant et en appuyant fermement sur toute la longueur, soulevez la natte, faites une petite rotation, appuyez de nouveau et répétez jusqu'à ce que vous arriviez au bout de la feuille de nori. Scellez le rouleau en humidifiant le bord avant de le rabattre.
6. Coupez les rouleaux en 6 ou en 8 tronçons, en fonction de la largeur souhaitée.
7. À vos baguettes ! Servez bien frais, accompagnés de sauce tamari.

Si vous souhaitez changer des makis traditionnels, cette recette vegan et originale est faite pour vous ! Elle a été réalisée par Sabrina de Larroche. Pour découvrir d'autres recettes d'inspiration japonaise... rendez-vous dans le magazine papier 95° #10 !

[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](#)

