

## Houmous traditionnelle

### Ingrédients :

- ✓ 1 boîte de pois chiches égouttés (800 g)
- ✓ 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- ✓ 1 gousse d'ail haché
- ✓ Le jus d'1 citron
- ✓ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en poudre et sel
- ✓ Facultatif : 1 cuillère à soupe de graine de sésame grillé



### Préparation :

- ✓ Égouttez la boîte de pois chiche, passez les sous l'eau pour éliminer le sel de la conserve.
- ✓ Mixez les pois chiches égouttés, l'ail haché, le jus de citron, le tahin, le cumin avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ✓ Versez l'houmous dans une coupelle, arrosez d'huile d'olive et de graine de sésame.

C'est prêt, bon appétit !

### Zoom sur l'houmous :

*L'houmous est donc une purée de pois chiche mélangé avec de l'ail, du jus de citron, du tahin et cumin.*

*Il est riche **en protéines, glucide et fibres alimentaire**... Couplé avec une autre céréale dans son assiette, il remplace les protéines animales, c'est donc une alternative idéale pour les végétariens et végétaliens.*

*Comme toute recette, la préparation d'houmous n'est pas un protocole de chimie. L'houmous est adaptable à tous les goûts avec ou sans ail, avec d'autres épices que le cumin, remplacer l'huile d'olive par une autre huile, remplacer le citron par un autre agrumes, on l'appelle ainsi une « tartinade végétale »*

*Il peut se manger sous toutes ses formes :*

- *Garni sur du pain complet (à la place de la charcuterie traditionnelle),*
- *trempé avec des bâtonnets de légumes crus (carotte, radis, chou-fleur, concombre,...),*
- *garni dans des feuilles de chicons,*
- *comme accompagnement pour remplacer les protéines animales dans le plat principal avec des légumes et des féculents.*

## Houmous de betteraves

### Ingrédients :

- ✓ 400 g de betteraves rouges cuites (sachet sous vide)
- ✓ 1 boîte de pois chiches égouttés (400 g)
- ✓ 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail haché
- ✓ Le jus d'1 citron frais
- ✓ 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel



### Préparation :

- ✓ Découpez les betteraves épluchées en morceaux.
- ✓ Mixez-les avec les pois chiches égouttés, l'ail, le jus de citron, le tahin, le cumin avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ✓ Versez l'houmous dans une coupelle et arrosez d'huile d'olive.

C'est prêt, bon appétit !

Conseils de préparation : idéale pour tartiner vos tranches de pain complet !

## Houmous d'haricot rouge- carotte-coriandre

---

### Ingrédients :

- ✓ 1 boîte d'haricot rouge égouttés (400 g)
- ✓ 3 carottes de taille moyenne
- ✓ 1 gousse d'ail haché
- ✓ Le jus d'1 citron frais
- ✓ 1 cuillère à café de poivre, cumin, sel
- ✓ 2 cuillères à soupe de coriandre fraîche ciselée



### Préparation :

- ✓ Lavez, épluchez et découpez en morceau les carottes.
- ✓ Faire les carottes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes, égouttez.
- ✓ Mixez-les avec les haricots égouttés, les carottes cuites, l'ail haché, le jus de citron, le cumin, le sel, le poivre avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ✓ Ajoutez et mélangez avec la coriandre ciselée.
- ✓ Versez l'houmous dans une coupelle et arrosez d'huile d'olive.

C'est prêt, bon appétit !

Conseils de préparation : idéale pour tartiner vos tranches de pain complet !

## Recette d'un grand pain complet d'1 KG

---



### Ingrédients :

- 500g de farine de blé intégrale T150
- 40cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1cs d'huile végétale
- 1cs de sel
- Une poignée de graines au choix : lin, nigelle, sésame, courge, tournesol, noix,...

### Préparation :

- ✓ Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand saladier : farines, levure, sel, graines,...
- ✓ Ajoutez l'huile et l'eau tiède petit à petit, en malaxant la pâte à la main.
- ✓ Pétrissez la pâte à la main pendant 10 minutes.
- ✓ Recouvrez un moule à cake de papier sulfurisé.
- ✓ Faîtes un boudin avec la pâte à pain, et disposez le dans le moule.
- ✓ Ajoutez les graines sur le dessus en les enfonçant légèrement dans la pâte.
- ✓ Recouvrez d'un chiffon et laissez monter la pâte dans un endroit tiède pendant 1 heure
- ✓ Une fois la pâte levée, faites-la cuire pendant 45min à 180°C. Le pain doit être doré !
- ✓ Lorsque le pain est cuit, retirez-le du four et laissez refroidir quelques minutes avant de le trancher.