

# Houmous super crémeux

Cette trempette s'avère une collation parfaite à savourer avec des légumes ou des craquelins de grains entiers. Pour un apport supplémentaire en protéines et en fibres, utilisez le houmous comme tartinaie en remplacement de la mayonnaise ou de la moutarde.



Végétarien



30 minutes ou moins



Pour-enfants



Congelables



Sans-cuisson



TEMPS DE PRÉPARATION  
5 min



TEMPS DE CUISSON  
0 min



PORTIONS  
2 tasses

## Ingrédients

- 1 boîte (540 ml / 19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, rincés et égouttés
- 60 ml (1/4 tasse) de tahini (pâte de graines de sésame)
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 60 ml (1/4 tasse) bouillon de légumes à teneur réduite en sodium
- 2 ml (1/2 c. à thé) de zeste de citron râpé
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à table) d'eau (ou plus si désiré)
- 1 gousse d'ail émincée

## Préparation

1. Dans le bol d'un robot culinaire, mélanger les pois chiches, le tahini et le cumin. Mélanger grossièrement au robot. Ajouter le bouillon, le zeste, le jus de citron et l'eau. Ajouter plus d'eau si nécessaire afin d'obtenir un houmous à texture lisse. Malaxer jusqu'à consistance très lisse. Incorporer l'ail.

## Trucs

Rehaussez votre houmous d'un cran à l'aide de ces variations créatives:

- ✓ **Houmous de petits haricots blancs :** Remplacez les pois chiches et le tahini par 1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots blancs à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés. Incorporer 30 ml (2 c. à table) de basilic frais haché avec l'ail.
- ✓ **Houmous aux poivrons rouges grillés :** Remplacez le tahini par 250 ml (1 tasse) de poivrons rouges rôtis hachés.
- ✓ **Houmous aux herbes :** Incorporez 60 ml (1/4 tasse) de vos herbes hachées préférées, comme le basilic, le persil, la coriandre ou la menthe.
- ✓ **Houmous aux tomates séchées :** Ajoutez 125 ml (1/2 tasse) de tomates séchées réhydratées et utilisez leur liquide de trempage en remplacement du bouillon de légumes.

