



## DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE LENTILLES GERMÉES

Quand tu décides de reprendre très sérieusement ton alimentation en main, souvent, tu te dis que tu ne pourras plus inviter tes amis à manger chez toi, parce que tu les imagines mal manger deux radis... Image fausse et affreusement désespérante ! Maintenant que tu as de délicieuses recettes qui provoquent l'unanimité, cet exercice s'avère de plus en plus facile pour toi, n'est-ce pas ? Une fois que tu as trouvé le menu qui conviendra à tous les goûts vient le casse-tête de l'apéro. Et souvent, bien malgré toi, tu ouvres un paquet d'innommables... tranches de pomme de terre. Oups !

Alors que des solutions saines et délicieuses existent ! La première, tu la connais, il s'agit de l'irrésistible [tartare d'algues dont je te parlais ici](#). Quand les gens le goûtent pour la première fois, le scepticisme se lit sur les visages. Le complément alimentaire n'est toujours pas prêt à passer le pas, mais les autres goûtent plus ou moins joyeusement, ce qui est une bonne nouvelle ! Quant à toi, j'en suis sûre : le tester, c'est l'adopter.

La seconde petite merveille apéritive, c'est le houmous de lentilles aux tomates séchées. Je l'ai déjà préparé avec trois sortes de lentilles différentes, et c'est chaque fois un succès. Et dans le troisième pot qu tu vois sur la photo se trouve un grand classique : le houmous de pois chiches, mais tu me connais, je ne me suis pas contentée de la version simple, je fais germer mes pois chiches (et hop, en plus, c'est bourré de bonnes choses). Je t'en parlerai dans un prochain billet.

Pour ce houmous de lentilles, tu as besoin :



1/2 tasse de lentilles germées (je te rappelle la technique ci-dessous)

7 demi tomates séchées réhydratées au moins 4 heures dans de l'eau

1 ou 2 jeunes oignons

5 c à s d'huile d'olive (ou plus, selon la consistance)

Une pincée de sel (fleur de sel ou sel de l'Himalaya) ou un autre salant de ton choix

Un peu d'eau



Tu fais germer tes lentilles pendant 36 heures : d'abord, tu les trempe pendant 12 heures dans de l'eau à l'abri de la lumière (la nuit, c'est idéal).

Ensuite, après ces 12 heures, tu les rinces et tu les mets dans un germoir et tu les rinces toutes les 12 heures jusqu'à ce qu'un petit germe apparaisse.

Tu les cuis ensuite quelques minutes à la vapeur (5 minutes suffisent souvent, en fonction des variétés de lentilles). Comme ça, ça peut paraître un peu fastidieux, mais crois-moi, c'est vraiment une question d'habitude.

C'est exactement le même principe que pour le sarrasin dont je te parlais longuement [ici](#).

Une fois que tes lentilles sont cuites, tu les mets dans le bol du blender avec les autres ingrédients et tu mixes. Rectifie la consistance selon ton goût, tu peux ajouter de l'eau et/ou de l'huile d'olive.

Il n'y a plus qu'à appeler les copains !