



DIPS D'APÉRO : LE HOUMOUS DE POIS CHICHES

Dans la série des petits délices à servir à l'apéro, le houmous de pois chiches occupe une place de choix dans mon coeur et dans mon frigo. Je ne suis jamais à court et j'en mange pratiquement tous les jours.

Le plus difficile, c'est d'obtenir la texture parfaite. Une des astuces est bien sûr d'ajouter de l'eau et de l'huile d'olive, mais la quantité varie d'une fois à l'autre, en fonction des pois chiches utilisés, du temps de cuisson, de la germination de ceux-ci. Oui je fais germer les pois chiches, parce que, quitte à te faire plaisir, autant que ton corps puisse en profiter.

Je fais germer les pois chiches pendant 36 heures avant de réaliser cet houmous selon la technique dont je t'ai déjà parlé [ici](#) ou [ici](#) et que, je suis sûre, tu maîtrises à la perfection.



Les ingrédients :

1/2 tasse de pois chiches germés

Le jus d'un demi citron

Une bonne pincée de cumin

2 c à s de tahin

7 c à s d'huile d'olive (selon la consistance, commence par 4 et ajoutes-en au fur et à mesure)

1 ou 2 gousses d'ail (en fonction de ton goût)

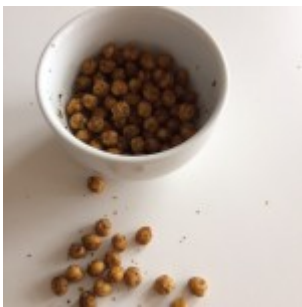
Pour saler : fleur de sel (1 pincée) ou du tamari (1 c à s)

De l'eau selon la consistance

Tu cuis les pois chiches à la vapeur pendant une bonne dizaine de minutes.

Tu les places, avec les autres ingrédients, dans le blender. Tu mixes jusqu'à obtenir la consistance désirée, et tu la rectifies avec de l'eau et/ou de l'huile.

A déguster avec du pain des fleurs, ou des légumes crus.



DES POIS CHICHES COMME DES CACAHUÈTES À L'APÉRO

Quand tu décides de reconsidérer ton alimentation, tu te rends rapidement compte que les snacks du style cacahuètes et chips ne font pas forcément partie des éléments indispensables à une bonne santé... mentale, je ne dis pas... Et le problème se situe bien là. Pour se détendre, pour accueillir des copains, il est ancré que l'on serve des petites choses « illicites » à grignoter. Conservons donc ces habitudes, changeons juste ce qu'on sert à nos convives. Le complément alimentaire est complément accro aux cracanuts, tu vois ces espèces de vilaines choses oranges qui craquent sous la dent et font apparaître une cacahuète (double crime !) ? Il pourrait en manger au petit-déjeuner à la place de son granola s'il ne savait pas que c'est péché !! Mais heureusement pour lui, il le sait. Alors, j'ai réfléchi à ce qui pourrait éventuellement un tout petit peu l'éloigner de la chose pernicieuse et je l'ai substituée en pois chiches. Tu imagines d'ici la tête du dépendant qu'on essaye de tromper... Mais il faut bien avouer que le résultat est à la hauteur de mes espérances. Attention, c'est aussi addictif que les cousins « crasseux », je te conseille donc d'en faire une bonne quantité, surtout que ça conserve assez longtemps.

Alors, c'est ton tour maintenant de faire rimer apéro avec « alimentation saine » !!

Il te faut :

200 g de pois chiches (la première fois, j'avais utilisé des petits pois chiches, mais je trouve que c'est bien meilleur avec des plus gros)

les épices de ton choix

2 c à s d'huile d'olive

Fais tremper les pois chiches pendant 24h et rince-les toutes les 12h. Fais-les cuire à l'eau bouillante. S'ils ont bien trempé, cette opération ne nécessitera pas plus de 15 minutes. Le trempage possède un double avantage : d'une part il décuple les nutriments enfermés dans le pois chiche, d'autre part, l'opération permet de réduire considérablement le temps de cuisson. Égoutte-les et essuie-les avec du papier absorbant ou laisse-les sécher à l'air libre. Dans un saladier, mélange deux cuillères à soupe d'huile d'olive avec les épices de ton choix. Je te recommande d'opter pour des saveurs un peu fortes en goût, voire un peu piquantes, sinon, le résultat est assez fade. A titre d'exemple, j'ai utilisé du sel (je pense que c'est probablement l'élément indispensable), du curry mango (un peu relevé), un peu de piment de Cayenne, mon mélange d'épices, j'ai même osé le mélange d'épices pour poulet. Ensuite, étale les pois chiches sur une plaque allant au four et enfourne à 190° (j'ai mis sur grill) pendant 15 à 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Et voilà, bon apéro !