Avec Odette Morin

odemorin@journaldescitoyens.ca
www.journaldescitoyens.ca
Édition de février 2018

Houmous et compagnie

Le houmous connaît un regain de popularité et, n'en déplaise aux puristes, on ne se gêne plus pour y apporter une touche personnelle.

Les pois chiches font place à d'autres légumineuses: des légumes, des épices et autres condiments y sont ajoutés. En plus des pains plats, craquelins et crudités, on le sert parfois avec d'autres préparations. Des sauces, des purées, des trempettes faites de yogourt, de légumes le plus souvent grillés au four pour plus de saveur. Des préparations au goût généralement bien relevé par l'ajout de piments forts, de sauce piquante ou d'épices et de fines herbes au goût prononcé comme le cumin ou la coriandre fraîche. Aujourd'hui, en plus d'une recette de houmous de base, je vous propose des purées d'accompagnement qui ont du punch.

Houmous – C'est avec le mélangeur (blender) que vous obtiendrez la plus lisse des purées. Toutefois, vous devrez ajuster la quantité d'ingrédients liquide pour que le mélange puisse bien tourner. Le mini robot et le pied mélangeur donnent aussi de bons résultats. L'authentique houmous est préparé avec du tahini, un beurre de sésame utilisé dans plusieurs recettes du Proche et du Moyen-Orient. Toutefois, il peut être remplacé par la recette de « faux tahini ».

Faux tahini

Mixez ensemble des graines ou des noix (60 ml soit 4 cuil. à soupe): noix de cajou, arachides, amandes, noix de Grenoble, graines de tournesol (au choix), avec de l'huile d'olive (15 ml soit 1 cuil. à soupe), de l'huile de sésame (15 à 20 ml soit de 3 à 4 cuil. à thé), du sel au goût et de l'eau au besoin (45 à 60 ml soit de 3 à 4 cuil. à soupe).

Houmous (ingrédients)

- Pois chiches cuits et égouttés, 1 tasse (ou ½ boîte de conserve de 540 ml)
- Tahini, 60 à 90 ml (4 à 6 cuil. à soupe) ou 1 recette de faux tahini
- Ail haché, 1 à 3 gousses au goût
- Jus de citron, 45 ml (3 cuil. à soupe) ou + au goût
- Eau glacée, 60 à 90 ml (4 à 6 cuil. à soupe)
- Sel, une pincée ou au goût

Préparation

Mettez tous les ingrédients dans le mélangeur et mixez jusqu'à l'obtention d'une belle purée. Ajoutez du liquide au besoin (jus de citron, eau).

Purée piquante de carottes et de poivrons rôtis

Pour une délicieuse entrée, on étale du houmous sur une assiette et l'on met de la purée de carottes au centre. On sert le tout avec des pointes de pains plats (pita, naan), etc. On peut aussi servir ces délicieuses carottes avec de la semoule (couscous), des brochettes, etc.

Ingrédients

- Carottes, 4 moyennes ou 6 carottes nouvelles taillées en bâtonnets
- Poivron rouge, 1 en grosses lanières
- Oignon, 1 en lamelles
- Ail, 2 à 4 en allumettes
- Piments forts genre Cayenne, 1 à 3 en petites rondelles
- Huile d'olive, 30 ml (2 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 10 ml (2 cuil. à thé)
- Sel et poivre et épices au choix

Préparation

Mélangez tous les ingrédients et étalez le tout sur une plaque de cuisson. Cuire dans un four préchauffé à 400 °F jusqu'à ce que les carottes soient tendres et légèrement roussies par endroit (de 20 à 30 minutes). Pour la purée, laissez tiédir, puis passez le tout au robot ou au pied mélangeur.

Compote piquante aux raisins secs et aux tomates séchées

Ingrédients

- Tomates séchées hachées, environ 110 ml (½ tasse)
- Raisins secs, 60 ml (4 cuil. à soupe)
- Oignon haché, 110 ml
- Coulis de tomates ou tomates broyées, 110 ml
- Huile d'olive, 15 ml (1 cuil. à soupe)
- Sirop d'érable, 10 ml (2 cuil. à thé)
- Eau, 60 ml ou plus au besoin
- Sauce piquante au choix et au goût (facultative)
- Sel et poivre

Préparation

Dans une petite casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu plutôt doux. Lorsqu'il commence à colorer, ajoutez le reste des ingrédients et laissez mijoter à feu doux en remuant fréquemment. Ajoutez un peu d'eau si la préparation devient trop épaisse. Lorsque les tomates sont tendres, la compote est prête à être utilisée. Si vous désirez la mettre en purée, laissez-la tiédir avant de la passer au robot ou au pied mélangeur.

Bon appétit!