



RECETTE HOUMOUS MAISON

Pour 4 personnes, 10 min chrono, source de protéine végétale
Pour l'apéritif, en entrée, au petit-déjeuner, avec le repas de midi ou du soir

Liste des ingrédients

- > 200 gr de pois chiches (trempés 1 nuit et bien cuits – garder un peu d'eau de cuisson)
- > 1 CS de tahini
- > 1 CS d'huile d'olive pressée à froid
- > Jus de citron d'un demi-citron pressé frais
- > 1 gousse d'ail
- > 1 CC de cumin en poudre
- > Décoration du plat : paprika en poudre, huile d'olive, graines de sésame ou herbes à choix

N'hésitez pas à adapter les quantités des ingrédients selon votre goût personnel 😊



Marche à suivre

- > Mixer l'ensemble des ingrédients au blender ;
 - > Goûter et ajuster les ingrédients selon votre goût personnel ainsi que la consistance crémeuse du houmous avec l'eau de cuisson si nécessaire ;
 - > Déposer l'houmous dans un joli récipient et décorer le plat en soupoudrant du paprika et un filet d'huile d'olive ;
- ⇒ A déguster sur du **pain mi-complet/complet au levain** ou avec des **dips de légumes frais** (carottes, concombre, radis, etc.). Bon appétit !

Astuces en plus

- > En préparer une plus grande quantité et le conserver au frigo 2 à 3 jours dans un récipient hermétique.
- > Également délicieux au petit-déjeuner ou pour accompagner un repas afin de varier l'apport en protéine.

Informations santé

- > Le **pain au levain est beaucoup plus digeste**. Pourquoi ? Car les enzymes naturellement présentes dans le levain (protéase et amylase) ont la capacité de dégrader le gluten et l'amidon que contiennent les farines de céréales. Ainsi, le pain est beaucoup mieux toléré tout en préservant la flore intestinale.
- > Les légumineuses, entre autres les pois chiches, représente une **source de protéine végétale de qualité**. Par ailleurs, la présence de fibres va favoriser un bon transit, une satiété saine et stabiliser la glycémie.
- > Le corps ne stocke pas les **protéines**, c'est pourquoi il est nécessaire de les répartir sur la journée pour que le corps puisse fonctionner et ce, **dès le matin déjà avec un petit-déjeuner salé**. Le soir, les protéines ont plutôt un effet « excitant », il vaut donc mieux les éviter et favoriser les glucides.
- > Une cuisson insuffisante des **légumineuses** est très indigeste et irritante pour l'intestin. C'est pourquoi il est **recommandé de les faire tremper une nuit et de bien les cuire au préalable**.