

MENU

Vous pratiquez peut-être déjà la recette du Houmous de Pois Chiches, le grand classique de la cuisine fusion des années 2000. Cette recette si simple peut ouvrir la porte à d'autres combinaisons. Sachant que le Houmous est composé de pois chiches, de tahin et d'huile de sésame, à vous d'imaginer sur base d'ingrédients des mêmes catégories: une purée de lentilles au cumin et à la pâte d'amande, ou une mousse aux pois cassés, pâte de tournesol et curcuma... En purée, les légumineuses semblent en effet plus digestes pour les appareils digestifs débutants, habitués trop longtemps aux aliments sans fibres qui sont devenus si courants. Ces mousses sont un déguisement babile dans un premier temps pour vos convives récalcitrants. Peu à peu, ils s'habitueront aux saveurs authentiques des légumineuses de nos Anciens. Je revisite ici le classique Baba Ganoush (ou caviar d'aubergines) en lui ajoutant des lentilles et du tahin (végétarisme oblige...p. 52). Je conjugue le Houmous aux Cocos et Beurre de Curry (p. 55). On verra ici comment Faire son Proper Curry (p. 54).



Certaines recettes sont spécialement détaillées pour les débutants. C'est le cas du Houmous de la page 55.

• • • • • Pour mouliner les caviars • • • • •

Moulinez au mixeur, mais aussi au petit moulin de type Magic Bullet, au robot ménager à gros couteau, au blender ou à l'extracteur de jus multifonctions (dans l'ordre du budget).



petit moulin



blender



robot



extracteur de jus multifonctions

BABA GANOUSH AUX LENTILLES OU CAVIAR D'AUBERGINES REVISITÉ



en haut : caviar d'aubergines présenté avec d'autres mezzes à la libanaise (tabouleh, Houmous)

Cette classique mousse d'aubergines moulinée avec de l'ail et du yaourt (du tahin pour les pratiquants du SGS.L) se sert froide, en trempette avec des crudités, sur un toast en apéritif, ou dans des barquettes de chicons ou de céleri blanc crus. Ici, j'ajoute des lentilles germées moulinées finement pour une version dense en protéines, utile aux végétariens qui en auraient besoin momentanément ou de par leur profil génétique..

- ◆ 1 grosse aubergine
- ◆ ½ gousse d'ail (2 pour un goût très piquant)
- ◆ 4 cuill. s. de yaourt ou 4 cuill. s. de tahin
- ◆ 4 cuill. c. de restes de lentilles germées cuites
- ◆ 3 cuill. s. de jus de citron
- ◆ sel marin

Cuisson: 20 min.
(four : 40 minutes)

1 Laissez cuire à la vapeur douce l'aubergine coupée en deux dans sa longueur, pendant 15 à 20 minutes. Après cuisson, vous grattez l'intérieur pour garder la pulpe et jeter la peau. Au four, badigeonnez-la d'un peu d'huile. La cuisson est alors de 40 minutes.

2 Moulinez la pulpe avec le reste des ingrédients pour obtenir une crème.

Si vous choisissez la version au tahin, diluez d'un peu d'eau ou d'huile pour que le résultat soit onctueux. Le bruit court que l'aubergine ne supporte pas d'être mixée, mais doit être écrasée à la fourchette ou, à la limite, moulinée au passe-vite ou moulin à légumes.

La recette est tout-à-fait équilibrée sans les lentilles, qui ne sont ici que comme variation par rapport à la classique recette de Caviar d'Aubergines.

3 Tartinez sur du tout bon pain au levain, frais ou toasté. Décorez de tomates en dés et d'un filet d'huile Parfumée au Basilic. En hiver, disposez des carottes râpées sur le pain tartiné de ce délicieux Baba Ganoush.