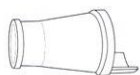


HOUMMOUS SPÉCIAL JULES



Aucun matériel, à part le mortier manuel, ne m'avait encore permis de retrouver le goût et la texture subtile de la purée de pois chiche méditerranéenne appelée Hoummous, une des bases de la cuisine fusion. Dorénavant, grâce à l'extracteur, j'obtiens une fine crème lisse en un coup de tarière. La même recette se conjugue en Caviar de Lentilles ou Beurre d'Azukis. Ces caviars de légumineuses conservent une semaine au réfrigérateur, à l'inverse de leurs camarades moulinsés au couteau (blender ou autre). Bien pratique, non ? On peut aussi les cuire en keftas, lorsqu'on se lasse de leur version tartinée.

Ingrédients



Cône à broyer

200 g de pois chiches cuits - 2 cuill. s. de crème de sésame (tahin) - sel marin ou 2 cuill. c. sauce de soja - 1 gousse d'ail - de ½ à 2 jus de citron (doses selon goût) - 4 cuill. s. d'huile d'olive ou, mieux, de sésame V.P.P.F. - eau selon onctuosité désirée. A rectifier selon votre goût bien sûr.

Recette

➊ Dans l'extracteur équipé du cône broyeur, moulinez l'ail pelé. Versez ensuite, cuillerée par cuillerée, les pois chiches cuits (et éventuellement les légumes cuits ou les tomates séchées de votre version tricolore).

Vous transformerez cette purée en galettes cuites au four : les *Falafels* (voir page suivante).

Continuez à mouliner. Les pois vont nettoyer le tambour de l'ail.

➋ Ajoutez le sel ou la sauce soja, le jus de citron, le tahin et de l'eau ou du bouillon pour plus de légèreté. Amalgamez la crème à la fourchette afin de la lisser. Rectifiez les doses de sel, de citron et d'huile selon vos goûts.

➌ Présentez sur une assiette plate, saupoudré de paprika et arrosé d'un filet d'huile d'olive. Ou utilisez à la place du beurre dans des sandwiches aux légumes. Le *Hoummous* maison, réalisé à l'extracteur, se conserve cinq à six jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique.



Un jules pressé commencera par réaliser ce hoummous à partir de pois chiches cuits, en conserve. Pour s'assurer une digestion parfaite, on ne recourerait pas aux bocaux du commerce. Faites tremper une nuit des pois chiches, puis cuisez-les avec 1 cuill. c. de cumin en poudre: 1 heure s'ils ont trempé une nuit (seulement, 15 minutes s'ils sont germés). Même germés, les pois chiches DOIVENT être cuits à cœur... On les cuit à la vapeur ou à l'eau, mais sans jamais saler à la source, car ils durciraient.

Hoummous tricolore

Mélangez au hoummous des tomates séchées broyées ou du coulis de tomates très sec (rouge), des olives (vert) ou du curry (jaune). Présentez les trois sortes de hoummous selon un arrangement coloré.

Falafel de pois chiches ou autres keftas

*farine de pois chiches, bien sûr; ou encore féculé de riz ou de maïs ou toute autre farine de qualité qui attendrait dans votre placard.

Pour pouvoir transformer en croquettes vos restes de *Hoummous* ou de *Caviar de Lentilles*, ajoutez, pour les doses de la recette ci-avant, une cuillerée à café de levure en paillettes ou un œuf ou une cuiller à soupe de farine^{*1}. Cet ajout est nécessaire pour que la kefta « tienne » à la cuisson. Pour le goût, on peut ajouter une cuiller à soupe d'oignon finement émincé ou des aromates comme de la coriandre fraîche ciselée.