



ASSOCIATION

# Combactive

Protection de la Nature et  
des Droits des Animaux

## HOUMOUS

Purée de pois chiche

### Ingrédients :

150 g de pois chiches secs (ou en boîte), 1 c. à café de sel, 1 gousse d'ail coupée pilée (ou ail déshydraté), 50 ml jus de citron, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de poivre, 1 pincée de cumin et 1 pincée de paprika.

Commencez par préparer dès la veille l'ingrédient principal de votre houmous traditionnel. Pour cela, mettez les pois chiches secs dans un bol, couvrez-les d'eau froide et laissez reposer pendant 1 nuit. Si vous achetez des pois chiches en boîte, cette étape n'est pas nécessaire. Le lendemain, égouttez les pois chiches et déposez-les dans une casserole d'eau froide que vous porterez à ébullition. Laissez frissonner pendant environ 45 min. Égouttez-les, en réservant du jus de cuisson, et versez-les dans un saladier, en supprimant les membranes au maximum.

Piler l'ail au mortier avec 2 cuillères d'huile

Passez au mixeur les pois chiches, avec tous les ingrédients. Mixez en ajoutant petit à petit du jus de cuisson pour obtenir une pâte à la texture lisse, onctueuse et homogène. Saupoudrez votre houmous de sel et de poivre et d'un filet d'huile selon vos envies.

### *Alimenter la conversation*

Le pois chiche présente des qualités nutritives exceptionnelles, ces petites graines étant riches en glucides assimilables et en protéines végétales, elles sont donc parfaites pour une alimentation équilibrée, et une alternative aux protéines animales. L'eau de cuisson (aquafaba) des pois chiche permettant de réaliser de délicieuses mousses au chocolat. De plus, la culture du pois chiche est très facile, très peu gourmande en eau et se cultive même sur les sols secs. Elle se développe ainsi pour le bien de la planète, pour réduire la consommation de viande et les gazes à effet de serre.