



HOUMOUS DE LENTILLES VERTES



Pour 6 à 8 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 30 min

Ingrédients

- 120 g de lentilles vertes du Puy sèches (300 g cuites)
- Jus de cuisson des lentilles
- 1 gousse d'ail
- Jus d'un citron
- 1 c à soupe de purée de sésame demi-complet (20 g)
- 2 c à soupe d'huile d'olive (20 g)
- 3 pincées de cumin en poudre
- 4 pincées de sel



©Elodie Charbonnier

Préparation de la recette

Rincer les lentilles à l'eau froide, les déposer dans une cocotte ou une casserole et ajouter 500 ml d'eau froide. Mettre sur feu vif. À ébullition, baisser le feu et couvrir avec un couvercle pour limiter l'évaporation. Laisser mijoter à feu doux pendant 30 minutes. Les lentilles doivent être fondantes. Les égoutter au dessus d'un saladier pour conserver le jus de cuisson - Réserver.

Peler, dégermer et émincer finement la gousse d'ail.

Verser les lentilles dans un mixer avec un peu de jus de cuisson, ajouter les autres ingrédients. Mixer longuement, pour obtenir une pâte lisse. Ajouter du jus de cuisson si besoin.

Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin

Réserver minimum 2 heures au réfrigérateur avant dégustation.

Astuce

Faire cuire les lentilles dans 500 ml d'eau pour qu'il reste du jus de cuisson.

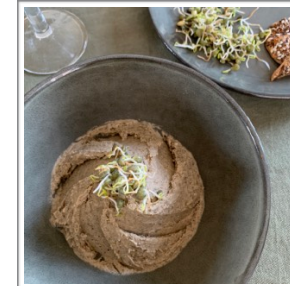
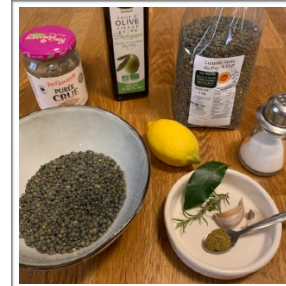
Multiplier le poids sec par 2,5 pour obtenir la quantité totale de lentilles cuites.

Dégustation : Simple à réaliser, ce houmous est un délice avec des crackers maison ou sur de fines tranches grillées d'un bon pain, accompagné de lentilles germées. Parfait en apéritif !

Ce houmous se conserve 3 jours au réfrigérateur.

Variante

Pois chiches, lentilles corail ou haricots rouges, essayez avec d'autres légumes secs pour varier les saveurs et les couleurs. Vous pouvez remplacer les pois chiches par une boîte ou un bocal de pois chiches de taille moyenne (environ 260 g de pois chiches net).



Informations nutritionnelles

Recette pour 420 g de houmous.

	Pour 100 g	Pour 1 portion de 60 g
Energie	161 kcal / 672 kJ	97 kcal / 403 kJ
Protéines	8,2 g	4,9 g
Lipides	7,7 g	4,6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	1,0 g	0,6 g
Glucides	11,6 g	7,0 g
<i>dont sucres</i>	0,2 g	0,1 g
Fibres	6,4 g	3,9 g
Sel	0,7 g	0,4 g