

Mon houmous... Tout une histoire

Il y a quelques mois de cela, je vous présentais une recette de [houmous express](#) : utile lorsqu'on a peu de temps, et peu d'ingrédients sous le coude, et il nous est inutile d'y penser à l'avance (pas de trempage, ni de germination).

A l'époque, j'avais dans l'idée de publier une recette plus traditionnelle un peu plus tard.

Je ne recherchais pas la recette de houmous « parfait », ou le « meilleur » houmous, ...

Car, comme tous les grands classiques ([pain d'épices](#), far breton, [hachis parmentier](#), ...), chaque famille a SA recette traditionnelle ou revisitée. Et, pour toutes ces familles, LEUR recette est la meilleure : car le goût de nos papilles varie & n'est pas le même : c'est ce qui fait la beauté de notre diversité, non ?

J'étais donc simplement à la recherche de MA recette de houmous.

Avec tous les livres de cuisine que j'ai chez moi, j'étais persuadée pouvoir trouver mon bonheur.

Et, en fouillant, je me suis retrouvée avec un choix tellement large de recettes, qu'en les rassemblant toutes, on aurait carrément pu en faire un livre à part entière (!).

My God... Tant de variantes & de possibilités !

* En commençant par l'ingrédient de base : le **pois chiche**. **Pré-trempé, germé, cuit ou cru** ?

* Une **huile végétale**... Oui, mais laquelle ? **Olive, sésame, tournesol** ?

* Du **sésame** ? Si oui : sous quelle forme ? **Graines broyées, purée, lait, huile** ? Une association de plusieurs pour renforcer le goût ?

* Des **herbes aromatiques** ? Lesquelles ? **Coriandre, persil** ?

* Et les **épices**, on en met ? Du **cumin, piment, ras el hanout** ?

* Certaines recettes proposaient d'y mettre des **laits** ou **crèmes végétales**, afin d'apporter douceur & onctuosité... On le fait ?

Et on utilise lesquelles ? **Soja, riz, avoine, sésame** ?

* Cuisson avec une **algue** ou non ?

Etant perfectionniste, j'en ai tenté un sacré nombre... Ca oui !

Mais, aucune ne satisfaisait mes papilles.

Après quelques semaines de test, je me suis résolue à savourer du houmous dans les restaurants, puis basta.

Et, il y a quelques jours, Frédérique Chartrand a publié une [recette de houmous](#) dont l'intro m'a rappelée à quel point une recette réputée « simple » pouvait s'avérer complexe.

Ces photos & son article m'ont donnée envie de retrousser à nouveau mes manches, et de me lancer à nouveau dans des essais.

Après 2 essais, j'ai fini par trouver une recette dont le goût & la texture convient bien à mes papilles.

* J'ai notamment fait le choix de **pré-germer les pois chiche**, afin de multiplier tous les nutriments, d'augmenter leur digestibilité, et le temps de cuisson.

* La recette comporte de l'**huile d'olive** & du **jus de citron**.

* J'utilise du **sésame** sous sa forme de **lait** (il suffit de mélanger de la purée de sésame & de l'eau)

* Et, concernant les herbes & épices : j'ai utilisé du **cumin** que l'on retrouve souvent dans les recettes de houmous, ainsi que du **persil plat** (je sais la coriandre est plus traditionnelle, mais je n'aime pas).

Ingrédients :

- 125 g de pois chiches (pesés crus) = 300 g de pois chiches germés
- 2 cm d'algue kombu séchée (facultative)
- 2 cas de purée de sésame blanche
- 200 ml d'eau



- 60 ml d'huile d'olive
- 60 ml de jus de citron
- 1 cac rase de cumin
- sel
- persil plat

Préparation :

1. Faites tremper vos pois chiche pendant 12 heures (mettez les dans un saladier, et recouvrez très largement d'eau).
2. Egouttez les, et mettez les à germer pendant 48 heures environ (*facultatif*)
3. Mettez les dans 1 faitout, ajoutez l'algue kombu (que vous aurez préalablement mise à réhydrater dans de l'eau, pendant quelques minutes, dans 1 verre d'eau).
4. Recouvrez d'eau & faites cuire à feu doux & à couvert durant environ 45 min à 1 heure.
5. Dans votre blender, versez la purée de sésame & l'eau. Mixez (vitesse la plus lente) jusqu'à obtenir un mélange homogène.
6. Une fois vos pois chiches cuits : égouttez-les.
7. Versez-les dans votre blender. Mixez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
8. Ajoutez tous les autres ingrédients. Re-mixez.
9. Petite astuce pratique de Frédérique – pour éviter que la surface du houmous se dessèche : versez un peu d'huile d'olive sur le dessus.

Bon, niveau goût, je ne vais pas y aller par 4 chemins : ce houmous m'a transportée pour me faire voyager en Orient...
Il m'a rappelée plein de bons souvenirs...
Selon mes papilles, c'est LE houmous traditionnel par excellence.

Niveau texture : excellente, parfaite.

Elle n'avait pas du tout une texture « étouffe-chrétien » que j'ai obtenu de nombreuses fois avec des recettes, et elle n'était pas liquide non plus.

Simpletment **onctueuse, et épaisse comme il faut.**