

6 Nuances de Houmous



Dans une variété de 6 nuances et autant de saveurs, ces houmous sont tous colorés avec des aliments naturels : tomate, curcuma, patate douce, betterave, bleuet (myrtille) et brocoli.

Ces houmous vont attirer les convives et c'est une bonne solution pour un cocktail élégant, pas trop chargé en sel et en gras. En plus ils sont vegan, alors ils plairont à tous les invités. On peut les accompagner de morceaux de pain batbout (pain marocain), ou des lamelles de pain pour le service.

Quelques conseils pour la préparation :

Chaque houmous se prépare individuellement, et pour faciliter la préparation, il est préférable de précuire les légumes avant de se lancer dans l'assemblage (betteraves, patate douce, brocolis et chou-fleur). Les houmous peuvent se préparer à l'avance et se congeler facilement. Il n'y aura qu'à les décongeler pour le moment voulu.

HOUMOUS ROSE

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

200 g de betteraves, coupées en petits morceaux
200 g de pois chiches précuits ou en conserve
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
3 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

HOUMOUS ORANGE

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

200 g de patate douce précuite, coupée en petits morceaux
1/2 c. à café de curcuma en poudre
200 g de pois chiches précuits ou en conserve
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
3 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

HOUMOUS ROUGE

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

4 c. à soupe de concentré de tomates (pâte de tomates)
1/4 c. à café de paprika
200 g de pois chiches précuits ou en conserve
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
3 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

HOUMOUS BLEU

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

100 g de bleuets (myrtilles)
200 g de pois chiches précuits ou en conserve
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
3 c. à soupe de lait végétal
3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

HOUMOUS VERT

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

200 g de brocolis précuit, coupé en petits morceaux
200 g de pois chiches précuits ou en conserve
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
3 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
3 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

HOUMOUS BLANC

Donne environ 300 ml de houmous

Ingrédients :

300 g de chou fleur précuit
50 g de pois chiches précuits ou en conserve
2 c. à soupe de lait végétal (lait de coco, lait de soja, etc.)
3 c. à soupe de tahini (pâte de sésame)
2 c. à soupe d'huile d'olive
1/2 petite gousse d'ail, coupée finement
3 c. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de sel
1 pincée de poivre

Préparation :

1. Verser tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
2. Ajuster la texture avec un peu de lait végétal (amande, avoine, soja,...) si désiré.