

Houmous aux carottes et au cumin



“ Euréka !!! Une super recette pour utiliser les nombreuses et délicieuses carottes de notre Amap ! ”

Les Ingrédients :

Pour ~ 750 ml de houmous :

- 500 g de [carottes](#) crues
- 2 gousses d'[ail](#)
- 160 g de pois chiches secs
- 2 c. à soupe de tahini ou tahin (purée de sésame)
- 3 c. à soupe de jus de [citron](#)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 c. à thé de cumin en poudre
- Graines de cumin (pour la présentation)
- ½ c. à café de bicarbonate de soude

Les Étapes :

La veille, faites tremper les pois chiches. Douze heures plus tard, rincez-les et faites-les cuire dans de l'eau froide que vous porterez à ébullition avec une pincée de bicarbonate de soude. Après 20 minutes de cuisson, ajoutez les carottes brossées et coupées en rondelles. Comptez encore 15 à 20 minutes de cuisson. Couvrez. Laissez refroidir les pois chiches et les carottes dans l'eau.

Épluchez les gousses d'ail. Mixez les pois chiches et les carottes avec les autres ingrédients.

Décorez de graines de cumin avant de servir.

Dégustez avec des chips de maïs ou du pain pita.

Et Que Dire De Plus ?

→ Cette recette a été puisée dans le livre [Mon cours de cuisine – Les basiques légumes aux Éditions Marabout](#). Une version 2014 a été publiée... Un livre que je vous conseille vivement !

→ Dans la recette initiale, ils utilisent 400 g de pois chiches cuits et 1 c. à soupe de yaourt grec. Pour le yaourt, je n'en avait pas ! Je préfère utiliser des produits bruts, tels les pois chiches secs afin de limiter les produits transformés, souvent trop salés. Lorsque je dois utiliser des conserves, je choisis toujours ceux vendus dans des contenants en verre, le verre étant inerte vis-à-vis des aliments et il n'altère pas leur goût ! ET il est recyclable à l'infini...

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillosestomaquees.fr/houmous-aux-carottes-cumin/>