

Houmous de poivrons

 cuisinemoiunmouton.com/houmous-de-poivrons/

April 24, 2017

Aujourd'hui je vous retrouve avec la suite de l'article précédent puisqu'il s'agit de la recette de mon houmous de poivrons.



Houmous, houmous d'avocat, houmous de betterave et aujourd'hui houmous de poivrons! Je me demande quel sera le prochain.. Bref nous le houmous on aime ça et il arrive que certains soirs on ne se nourrit presque que de ça avec des petits légumes et quelques morceaux de pains alors autant faire varier les plaisirs 😊

J'organise d'ailleurs très prochainement un apéro et je me disais pourquoi ne pas proposer un mélange de tous ces différents houmous que j'ai sur le blog, ça pourrait être sympa. Concernant cette recette rien de particulier! Toujours la même base que pour les autres à laquelle j'ajoute des légumes et celui-ci est le grand vainqueur de MR.

Alors si vous ne savez pas quoi faire d'une boîte de pois chiches qui traîne, avec la saison des poivrons qui approche, et des jours qui se rallongent, voici une petite idée de recette! Je vous laisse découvrir ça plus bas et n'hésitez pas à me laisser un petit mot si vous tentez cette recette pour me dire si vous aimez ou pas cette nouvelle recette (à condition que vous l'ayez faites évidemment!!)

De mon côté je vous dis à très vite avec un nouvel article et je vous souhaite de passer une très belle semaine ♥



Par Cuisine moi un mouton 24 avril 2017

- *Temps de préparation* : 15 minutes
- *Temps de cuisson* : 40 minutes
- *Quantité* : 6 personnes



Ingrédients

- Pois chiches cuits - 400g (un bocal en verre)
- Poivrons rouges - 2
- Tahine - 100g
- Citron - 1 +1/2
- Huile d'olive
- Ail - 2
- Paprika - 2 càc
- Bicarbonate de soude (facultatif)/aide à la digestion - 1/2 càc
- Sel

Recette

Pour un grand bol de houmous de poivrons (4-6 personnes)

Préparation des poivrons :

- Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).
 - Coupez les poivrons rouges en quatre
 - Épépinez-les
 - Posez-les sur une plaque allant au four et arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive (veillez à ce qu'il y ait de l'huile d'olive sur toute la surface des poivrons)
 - Enfournez pendant 40 mn en les retournant régulièrement (2-3 fois)
 - Pensez à surveiller la cuisson pour ne pas que les poivrons noircissent
 - Laissez-les refroidir
- ASTUCE : A la sortie du four, enfermez les dans un sac plastique que vous refermerez le temps que cela refroidisse. La peau sera plus facile à enlever*
- Pelez les poivrons et enlevez les parties trop noires
 - Coupez les en lamelles. Réservez

Préparation du houmous :

- Égouttez les pois chiches et réserver.

- Mettre les pois chiches dans un mixeur
- Ajoutez le tahine suivi du jus de citron, de l'ail écrasé et du bicarbonate de soude (le bicarbonate sert ici à faciliter la digestion)

Attention : Pour la quantité de citron j'ai mis qu'il fallait le jus d'1.5 citron. Cela va évidemment dépendre de la taille de votre citron et du jus qu'il contient.

Selon vos goûts vous pouvez donc en ajouter ou en enlevez.

- Mixez, pendant 5 bonnes minutes pour avoir une consistance crémeuse.
- Ajoutez les lamelles de poivrons rouges cuites et épluchées et l'huile d'olive
- Mixez à nouveau

Plus vous mixez plus la consistance est crémeuse

- Si la consistance de votre houmous ne vous satisfait pas vous pouvez ajouter très très progressivement de l'eau (1 càs) (ou un peu plus d'huile d'olive) pour lui donner une consistance très crémeuse.

Normalement si vous avez bien mixé la consistance obtenue devrait être parfaite.

- Versez le houmous dans le contenant de votre choix et réserver au frais jusqu'au moment de servir
- Au moment de servir le houmous vous pouvez l'arroser d'un filet d'huile d'olive et parsemez le dessus de graines de courges, de sésame etc.
- Servir avec des chips, des petits légumes ou des galettes de pain.

Print

