



Presque-houmous de haricots rouges

 En deux mots :

Un dip qui change pour l'apéro, super simple, très riche en goût, sain, plein de fibres et de protéines et qui fera plaisir à ceux qui en ont marre du houmous.

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 5-10 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 500 g d'haricots rouges en conserve
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 1 cuillère à café de cumin
- ▶ 1 cuillère à café de paprika
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 demi- de citron vert

Instructions

Égoutter les haricots rouges en conserve. Éplucher la gousse d'ail. Dans le bol d'un robot ménager, ajouter les haricots rouges, la gousse d'ail, les épices, le jus d'un demi-citron vert, trois cuiller à soupe d'eau, une demi-cuiller à café de sel. Mélanger une vingtaine de secondes à vitesse moyenne à élevée. Goûter et rectifier l'assaisonnement en ajoutant des épices, du sel ou du citron à votre convenance. Ajouter de l'eau pour ajuster la consistance si le houmous est trop épais à votre goût. Recommencer à mélanger, en ajoutant progressivement l'huile d'olive, une vingtaine de secondes. Goûter à nouveau et réajuster jusqu'à obtenir le goût et la consistance qui vous conviennent !

Accompagnement :

Ce houmous accompagne volontiers crudités ou crackers et autres galettes de riz à l'apéro. Chaud, il peut également servir de très bonne base pour des wraps ou fajitas (avec ou sans viande), pour ajouter du crémeux et du goût !

Astuces :

Utiliser des haricots en conserve vous permet de réaliser cette recette très rapidement. Si vous n'avez pas de robot, vous pouvez émincer ou râper l'ail et écraser les haricots à la fourchette, dans un gros bol, auquel vous ajouterez les condiments. C'est un peu plus fastidieux, mais ça fonctionne bien aussi. Selon la quantité d'eau que vous ajoutez, vous aurez un houmous plus ou moins dense. Pour un houmous plus riche, vous pouvez ajouter un peu plus d'huile d'olive. Si vous savez que vous aimez les épices, vous pouvez directement commencer avec 2 cuiller à café de chacune des épices mais, sinon, préférez plutôt y aller progressivement : il est toujours plus facile d'ajouter des épices que d'en enlever.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels,

ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.