



# Sommaire

## HOUMOUS DE BASE

Houmous classique de pois chiches au cumin .....	12
Houmous de lentilles corail à la patate douce .....	14
Houmous de haricots blancs, amande et artichaut .....	16
Green houmous aux lentilles vertes du Puy .....	20
Spicy houmous de haricots rouges à la betterave .....	21
Houmous de pois cassés, courgette et menthe .....	24
Houmous de petits pois, pignons et pistaches .....	26
Sweet houmous cacahuète et cacao .....	28

## HOUMOUS CUSTOMISÉS

Houmous à la purée d'amande et granola salé .....	32
Wraps de houmous crunchy aux cacahuètes et aux dattes .....	34
Layer dip au houmous de lentilles vertes .....	36
Salade de quinoa au houmous de haricots blancs .....	38
Houmous de haricots rouges et guacamole en salade .....	40
Assiette complète au houmous de pois cassés .....	42
Tartines au houmous de petits pois, avocat et radis roses .....	44
Palette de houmous .....	46
Sweet petit déjeuner .....	48

## HOUMOUS CUISINÉS

Pain au houmous .....	52
Scones protéinés au za'atar .....	54
Energy balls au houmous et aux graines .....	56
Burgers de pois cassés .....	58
Spicy crackers .....	60
Quiche au houmous de petits pois et courgettes .....	61
Pâtes aux légumes sauce houmous .....	62
Aubergines roulées au houmous d'artichaut .....	64
Gaspacho tomate pois chiches .....	66
Bricks farcis potimarron-épinard .....	67
Houmous pizza .....	68
Sweet pumpkin pie .....	70
Muffins au sweet houmous .....	72

# Houmous de lentilles corail

À LA PATATE DOUCE

La version orange du houmous, pleine à craquer de bêta-carotène et d'antioxydants !



- 1 échalote • 1 gousse d'ail • 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g de lentilles corail • 250 g de purée de patate douce
- 1 dé de gingembre frais • 1 c. à café de curcuma en poudre
  - 1 c. à soupe bombée de beurre de cacahuète
  - 1 bouquet de coriandre fraîche

Peler et émincer finement l'échalote. Peler, dégermer et hacher l'ail. Faire revenir dans l'huile d'olive jusqu'à ce que l'échalote soit translucide, puis ajouter les lentilles corail. Verser deux fois le volume des lentilles corail en eau et porter à légers frémissements. Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes.

Mixer avec la purée de patate douce, le gingembre haché, le curcuma, ½ cuillerée à café de sel et le beurre de cacahuète. Mélanger en ajoutant des feuilles de coriandre fraîchement hachées.

Réserver au frais. Consommer dans les 3 jours ou placer au congélateur.



# Layer dip

AU HOUMOUS  
DE LENTILLES VERTES

Un *layer dip* ? Disons plutôt un mille-feuille de bonnes choses dans lesquelles tremper un cracker ou une tortilla devient presque une chasse au trésor... Une couche crémeuse de fromage frais tout au fond, du houmous par-dessus, puis plusieurs étages de crudités et de bonus gourmands !



- 1 boîte de fromage frais vegan à tartiner • 1 recette de houmous de lentilles vertes • 25 g de pousses d'épinard ou de roquette • 1 petit bouquet de persil frais • 12 olives Kalamata dénoyautées • 15 g de graines germées (alfalfa, roquette ou autre) • 1 poignée de cerneaux de noix
- Crackers ou tortilla chips pour déguster

Dans un plat à soufflé ou à gratin, si possible transparent et pas trop large (14-16 cm environ), répartir le fromage frais en une couche régulière. Ajouter le houmous en couche régulière également, sans mélanger les deux. Hacher les pousses d'épinard ou de roquette, et répartir sur le houmous. Ajouter le persil ciselé, les olives coupées en rondelles, les graines germées et les noix.

Servir frais, avec des crackers ou des tortilla chips pour plonger tout au fond du plat et prélever un peu de tout à chaque bouchée.



# Houmous de haricots rouges

ET GUACAMOLE  
EN SALADE

Quand le guacamole se transforme en salade  
et le houmous en nid douillet...



- 1 spicy houmous • 2 gros avocats • 2 tomates • ¼ d'oignon rouge
- 1 citron • ½ c. à café de cumin en poudre
- Quelques tiges de coriandre fraîche • 1 yaourt de soja
- 1 gousse d'ail • 1 petit concombre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 pains pita

Selon que l'on opte pour un plat à partager ou des portions individuelles, étaler le houmous en couche crémeuse dans le fond d'un grand plat ou de quatre petites assiettes. Couper les avocats en deux, dénoyauter et couper en cubes. Couper les tomates en tranches, épépiner et couper en cubes. Mélanger tomates et avocats dans un saladier. Ajouter l'oignon finement émincé et 1 pincée de sel. Couper le citron en deux, presser une moitié et citronner le mélange à l'avocat. Répartir sur le houmous. Poudrer de cumin et décorer de coriandre ciselée. Couper le demi-citron restant en lamelles et disposer sur le côté. Dans le bol d'un mixeur, placer le yaourt de soja, la gousse d'ail pelée et dégermée, le concombre pelé, épépiné et haché, l'huile d'olive, 1 pincée de sel et 1 pincée de cumin en poudre. Mixer pour obtenir une sauce onctueuse. Napper la salade de sauce et présenter avec des pains pita coupés en deux et réchauffés.



# Houmous Pizza

Remplacer la sauce tomate par du houmous ?  
C'est LA bonne idée pour rendre la pizza moins acidifiante,  
plus protéinée... et vraiment délicieuse.

## Pour la pâte

- 125 g de farine complète de grand épeautre
- 75 g de farine d'épeautre ou de blé blanche + pour pétrir
- 5 g de levure de boulanger déshydratée ou 20 g de levure fraîche
- 2 c. à soupe d'huile d'olive

## Pour la garniture

- 1 petite courgette ou 2 tiges de chou kale • 1 petit oignon rouge
- 6 champignons de Paris ou 1 gros champignon Portobello
- 12 olives Kalamata dénoyautées • 200 g de houmous classique ou spicy
- 1 pointe de couteau de piment d'Espelette • 1 c. à café de basilic séché

Placer les farines dans un saladier ou le bol d'un robot pétrisseur. Ajouter 1 petite cuillerée à café de sel, la levure et l'huile, puis verser 125 ml d'eau tiède. Pétrir pendant 10 bonnes minutes. Couvrir et laisser reposer 1 heure dans un endroit chaud. Abaisser la pâte à pizza au rouleau sur le plan de travail fariné. Transférer sur une plaque de cuisson. Couper la courgette en dés (ou, si l'on prend l'option kale, prélever les feuilles et hacher grossièrement). Peler l'oignon et couper en fines rondelles. Peler les champignons et ôter le pied terreux. Couper en lamelles. Couper les olives en deux. Napper la pâte à pizza de houmous et ajouter les légumes. Parsemer de piment et de basilic. Laisser la pizza reposer pendant que le four préchauffe à 180 °C. Enfourner pour 15 minutes. Servir chaud.

