

Trempette de pois jaunes style houmous



Recette de Pierre-Olivier Ferry et photo de Pascale Rémond

Portions: 500 ml

Temps de préparation: 15 minutes

Temps de cuisson: 45 minutes

Temps de repos: 12 heures

Ingrédients

1 tasse (200 g) pois jaunes secs

1/2 tasse (60 g) graines de tournesol (ou de citrouille, ou de chanvre)

2 x 4 t. (2 x 1 L) eau

1/4 tasse (60 ml) huile de tournesol

1 c. à thé (5 ml) sumac vinaigrier

4 c. à thé (20 ml) vinaigre de cidre

2 gousses d'ail

Environ 1/4 tasse (50 ml) eau

Piment Gorria au goût

Sel au goût

Préparation

1. Mettre à tremper pendant toute la nuit, les pois jaunes et les graines de tournesol dans 1 L d'eau.
2. Le lendemain, filtrer et rincer les pois jaunes et les graines de tournesol trempés.
3. Mettre dans un chaudron avec 1 L d'eau et mijoter environ 45 minutes afin que les pois soient complètement cuits.
4. Filtrer et mettre les pois jaunes et les graines de tournesol avec l'ail dans un robot culinaire.
5. Réduire en purée en ajoutant l'huile de tournesol, le vinaigre de cidre et le sumac.
6. Rectifier la texture avec l'eau.
7. Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le piment Gorria.
8. Mettre la trempette dans un bol, ajouter un trait d'huile de tournesol et garnir de piment Gorria et de sumac.

Lien vers la recette:

<https://cariboumag.com/2020/05/trepette-de-pois-jaunes-style-houmous/>