

Hummus con Aceite de Oliva o queso de Oveja.



Ingrédients pour 1 grand bol:

150 g de Pois Chiches secs.
50 g de Tahin bio.
100 gr de fromage blanc de Brebis.
2 cuil à soupe de jus de Citron.
50 à 60 ml d'Huile d'Olive Extra Vierge *OLEUM NATURALE*.
1 cuil à café rase de Sel.
1 cuil à café rase de Cumin.
½ verre d'Eau environ (à ajuster).
Paprika fumé.

Préparation:

- Faire tremper les pois chiches dans 3 fois leur volume d'eau pendant 15h.
- Rincer les pois chiches à l'eau claire pour enlever tous les inhibiteurs d'enzymes de germination.
- Faire cuire les pois chiches à la vapeur pendant 50 minutes (ils doivent être souples et non croquants).
- Eteindre le feu et laisser refroidir les pois chiches sur le tamis, couvercle fermé.
- Enlever la peau des pois chiches (plus digeste et fin), pour ceci, placer les pois chiches dans un saladier avec de l'eau.
- Avec les mains les frotter pour faire partir la peau qui remontera en surface.
- Renouveler cette opération plusieurs fois.
- Rincer à nouveau et éliminer les peaux.
- Verser les pois chiches et le tahin dans la cuve d'un mixeur.
- Ajouter le sel et le cumin.
- Ajouter l'huile d'olive et le fromage blanc de brebis et réduire en purée.
- Rajouter de l'eau si nécessaire, la texture doit être lisse et crémeuse.
- Gouter et rectifier l'assaisonnement.
- Saupoudrer un peu de paprika fumé à l'aide d'une passoire, au moment de servir.

Conseil:

- Servez cette préparation avec des tranches de pain grillées ou de la baguette taillée en mouillettes et grillées.