HOUMOUS À LA CAROTTE SAUVAGE ET GRESSINS AUX GRAINES D'ORTIES

CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 20 personnes

Ingrédient	Quantité
pois chiches	250 gr
Huile d'olive	(extra vierge)
citron	1
ail	2 gousses
tahin (pâte de sésame)	2 càs
Cumin	1 càc
Paprika	1 càc
sel	
Poivre noir	
Farine de blé	200 g (blanche)
semoule de blé dur	50 g ((semoule pour couscous))
eau	15 cl (tiède)
Levure	10 g
Graines de carottes sauvages	1 assiette
Graines d'orties	1 assiette
Fleur de sel	

Préparation

1. Pour préparer la pâte à gressins, délayez la levure dans l'eau tiède. Dans un plat séparé, mélangez la farine, 1 càc de sel et 4 cl d'huile d'olive. Ajoutez la levure délayée dans le mélange et pétrissez la pâte. Laissez reposer la pâte une bonne heure dans un endroit sec et pas trop froid. Pendant ce temps, préparez l'houmous. Pour ce faire, cuisez vos pois chiches 30 min dans de l'eau bouillante légèrement

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024

salée. Ensuite, égouttez-les. Pressez le citron et pelez l'ail. Dans un récipient à bord haut, mélangez les pois chiches, le jus de citron, l'ail, 3 càs d'huile d'olive, le tahin, le cumin et le paprika. Mixez jusqu'à l'obtention d'une mousse et ajoutez progressivement les graines de carottes sauvages, ainsi que le sel et le poivre. Si le mélange est trop sec, versez l'eau de cuisson des pois chiches (tout ou une partie). Revenons à nos gressins... Lorsque la pâte est bien levée, préchauffez le four à 180°. Aplatissez la pâte avec un rouleau à patisserie, découpez de petites bandelettes d'1 cm de largeur et roulez-les en petits boudins serrés et bien réguliers. Roulez les bâtonnets dans un mélange d'huile d'olive et de graines d'ortie et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les ensuite de fleur de sel. Enfournez les bâtonnets pendant 15 min.

2. Ne pas oublier de laisser tremper les pois chiches dans de l'eau la veille au soir.

3. Bien conserver l'eau de cuisson des pois chiches pour rendre l'houmous plus onctueux.

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL, 2015-2024