

## Houmous universel

PURÉE · SANS GLUTEN · TARTINADE · RÉF. PUR1

✓ Sans gluten

### Principe : toute légumineuse devient houmous

Le houmous traditionnel utilise des pois chiches, mais n'importe quelle légumineuse bien cuite et mixée avec du tahini, du citron et de l'ail produit une tartinaade crémeuse excellente. Les légumineuses du Québec donnent des résultats distincts et valorisants.

GLUTEN  
Sans gluten ✓

BASE  
Légumineuse très cuite

TECHNIQUE  
Cuisson prolongée ou bicarbonate

DLC  
3-4 jours au froid

BASE UNIVERSELLE (POUR 400 G DE LÉGUMINEUSES CUITES)

Légumineuse très cuite — 400 g (chaude ou tiède) Tahini — 2 c.s. Jus de citron — 2 c.s. Ail rôti — 1-2 gousses

Huile d'olive — 2 c.s. Eau froide — 3-4 c.s. (pour la texture) Sel

ETVG neutre — 60 g (opt. — enrichit sans changer le goût)

- 1 Utiliser des légumineuses très cuites, encore tièdes. Tièdes = texture plus lisse au mixer.
- 2 Mixer légumineuse, tahini, citron, ail. Ajouter l'eau froide cuillère par cuillère jusqu'à texture souhaitée.
- 3 Incorporer l'huile d'olive en filet. Mixer encore 1 min — l'émulsion donne une texture crémeuse.
- 4 Goûter et ajuster sel, citron. Réfrigérer 30 min avant service — la texture se raffermi légèrement.

VARIANTES LÉGUMINEUSES QC — PROFILS DISTINCTS

**Haricot blanc local** — Texture très lisse, goût doux et neutre. Idéal pour les garnitures sucrées-salées. Ajouter romarin ou ail rôti.

**Haricot noir QC** — Couleur spectaculaire, saveur terreuse. Ajouter cumin et lime. Présentation visuelle forte.

**Lentille béluga** — Texture légèrement granuleuse, goût de noisette. Mixer moins longtemps pour garder du caractère.

**Gourgane / féverole** — Saveur prononcée, couleur verte. Ajouter menthe fraîche et citron. Version "ful" libanaise.

**ETVG neutre** : L'ajout de 60 g d'ETVG neutre à la base enrichit le profil protéique et donne une texture plus onctueuse sans modifier le goût — particulièrement efficace avec les haricots blancs et les lentilles.