

**Houmous de haricots rouges  
(vegan)**

**Houmous crémeux de haricots rouges**







### ***Ingrédients pour 6 personnes :***

- 2 gousses d'ail
- 400 g de haricots rouges cuits ou en conserve, rincés et égouttés
- 2 c. à soupe de purée de sésame ou de crème de sésame noir
- 2 c. à soupe de crème végétale au choix
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin moulu
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Le jus d'un citron jaune

### ***Déroulement de la recette :***

1. Verser les haricots rouges dans un robot avec l'ail pelé et haché en petits morceaux.
2. Ajouter la purée de sésame, la crème végétale, l'huile d'olive, le cumin moulu, le sel, le poivre et le jus de citron.
3. Bien mixer le tout jusqu'à obtenir une préparation lisse et crémeuse.



**Conservation** : Ce houmous se conserve 3/4 jours au réfrigérateur.

**Variantes** : Recette testée et approuvée avec des haricots blancs ! Il est également possible de retirer l'ail et le cumin, en fonction des goûts, et d'ôter la crème végétale, pour une version plus "brute".

**Astuces** : Servez ce houmous sur une polenta au lait végétal. Pour cela, portez à ébullition 400 ml de lait végétal au choix préalablement salé, poivré et "herbé" (avec de l'origan ou des herbes de Provence), versez 100 g de polenta en pluie et, sans cesser de mélanger, cuire à feu moyen 3/4 minutes. Lorsque la préparation a épaissi, verser dans un moule huilé et laisser refroidir. La polenta va durcir. Enfourner une trentaine de minutes à 180° (th.6). Laisser tiédir, puis découper des ronds de polenta à l'emporte-pièce. Garnissez de houmous de haricots, de petits légumes de saison poêlés, de graines

germées et de noisettes concassées, préalablement torréfiées au four 5 environ minutes à 200° (th.6-7).



[themoneytizer id=13364-16]