



Finger food

Houmous à l'ail et crudités



1h05 **10 min** **25 min** **30 min** **245**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de l'ail rôti

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Étaler une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four.
- 3 Plier une feuille d'aluminium en deux. Déposer les gousses d'ail entières avec leur peau dans le centre et les napper d'huile d'olive. Replier l'aluminium pour former une papillote.
- 4 Cette technique va permettre à la fois de rôtir et de cuire les gousses d'ail à la vapeur.
- 5 Déposer les gousses d'ail sur la plaque de four.
- 6 Faire cuire les gousses d'ail pendant environ 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et dorées.
- 7 La peau doit s'enlever sans difficulté.
- 8 Retirer la plaque du four.
- 9 A l'aide de pinces de cuisine, transférer les gousses d'ail sur une planche à découper.
- 10 Une fois que les gousses ont refroidi, les éplucher. Réserver.

Étape 2

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour l'ail rôti

6 Gousse(s) d'ail
1 c. à café Huile d'olive

Ingrédients pour l'huile à l'ail

80 ml Huile d'olive
2 Gousse(s) d'ail

Ingrédients pour le houmous

400 g Pois chiches en
conserves
30 ml Jus de citron
15 g Tahiné
2 c. à café Eau
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour les crudités

150 g Carotte(s)
150 g Brocoli

- 1 Dans une petite casserole, faire chauffer l'huile d'olive sur feu moyen.
- 2 Écraser doucement les gousses d'ail avec le plat de la lame d'un couteau éminceur, puis les peler à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Si possible, laisser les gousses entières. Elles serviront à garnir le houmous.
- 4 Ajouter les gousses d'ail dans la casserole et baisser sur feu doux. Laisser infuser dans l'huile pendant environ 10 minutes.
- 5 Retirer la casserole du feu et verser l'huile d'olive dans un bol. Laisser refroidir pendant 30 minutes.
- 6 Retirer les gousses d'ail frites de l'huile à l'aide d'une écumoire. Réserver l'huile et l'ail séparément.

Étape 3

Préparation du houmous

- 1 Mettre les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau claire pour retirer tout excès d'amidon.
- 2 Couper le citron en deux et récupérer le jus à l'aide d'un presse-agrumes.
- 3 Mettre les gousses d'ail rôties dans le robot mixeur.
- 4 Ajouter les pois chiches, le jus de citron et le tahine. Mixer le tout.
- 5 Ajouter doucement l'huile à l'ail.
- 6 Si la préparation semble trop épaisse, ajouter un peu d'eau pour la délier.
- 7 Arrêter le mixeur. Goûter et assaisonner de sel et de poivre si nécessaire.
- 8 Ajouter un peu de jus de citron si nécessaire.
- 9 Faire tourner le mixeur pendant quelques secondes supplémentaires pour s'assurer que le houmous est bien homogène.

Étape 4

Préparation des crudités

- 1 Peler les mini carottes. Les trancher en deux dans le sens de la longueur.
- 2 Rincer le brocoli sous l'eau froide. Égoutter à l'aide d'une passoire et éponger l'excès d'eau à l'aide de papier absorbant.
- 3 Détailler les sommités de brocoli à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Rincer les tomates cerise. Égoutter et réserver.

Étape 5

Dressage

- 1 Verser le houmous dans un bol à l'aide d'une cuillère à soupe.
Disposer les crudités sur une assiette autour du bol de

- 2 hounous.
- 3 Décorer le hounous de gousses d'ail frites.
- 4 Servir à température ambiante.