



Houmous de lentille corail à l'argousier

Rendement : 8 portions

250 ml (1 tasse) de lentilles corail (rouges)
750 ml (3 tasses) d'eau
30 ml (2 cuill. à soupe) de Miso (facultatif mais c'est bon !)
250 ml (1 tasse) d'argousier
15 ml (1 cuill. à soupe) d'ail haché
250 ml (1 tasse) de pâte de sésame (tahini)
10 ml (2 cuill. à thé) de sauce piquante (type Sriracha)
Au goût de sel

En cuisine :

- Rincer les lentilles sous l'eau froide courante.
- Déposer les lentilles dans une casserole, ajouter l'eau et le miso, porter à ébullition.
- Cuire à feu moyen pendant 20 minutes.
- Ajouter l'argousier et l'ail dans les lentilles, cuire 5 minutes de plus.
- Hors du feu, ajouter la pâte de sésame et la sauce piquante. Réduire en purée au robot ou avec un pied mélangeur.
- Assaisonner. Réfrigérer 2 heures minimum avant de consommer pour permettre au houmous de prendre sa texture finale (il sera très mou avant la réfrigération).
- Servir avec des crudités, du pain pita grillé ou toute autre accompagnement de votre choix.

Chef Christophe Alary

Enseignant à l'École Hôtelière de la Capitale