Houmous de petits pois avec bâtonnets de feta et de fromage frais

Avez-vous envie d'une bonne portion de légumineuses? Alors cet houmous de petits pois avec des bâtonnets de fromage épicés est ce qu'il vous faut!

Le mot *houmous* vient de l'arabe et signifie simplement pois chiche. Mais depuis longtemps, il existe déjà d'autres sortes de purées. Les variations de recettes avec, par exemple, de la betterave rouge, des patates douces ou des petits pois, sont une agréable alternative à la recette originale. Qu'on le déguste pur comme en-cas ou avec des légumes crus, comme tartinade ou intégré dans un wrap, le houmous est un vrai multitalent.

À la place du pain pita servi traditionnellement avec le houmous, nous proposons cette fois-ci des bâtonnets au fromage à base de pâte à pizza. Pour la variante rapide, vous pouvez utiliser une pâte prête à l'emploi et des pois chiches précuits, et ce délice sera sur votre table en seulement 30 minutes. Si vous avez plus de temps, laissez tremper les pois chiches crus pendant toute une nuit et cuisez-les le lendemain avant de les réduire en purée. Si vous préférez faire la pâte vous-même, vous trouvez la recette ici.

Bâtonnets de feta et de fromage frais

- 200 g de feta
- 2 cs de fromage frais
- sel aux herbes
- ½ cc de zestes de citron
- 550 g de pâte à pizza
- flocons de piment pour saupoudrer
- 1 œuf battu pour badigeonner
- graines de sésame pour saupoudrer

Houmous de petits pois

- 200 g de petits pois surgelés, cuits dans de l'eau salée (quelques minutes suffisent!)
- 200 g de pois chiches cuits en boîte (ou 100 g de pois chiches crus, qu'il faut tremper et cuire au préalable, voir texte d'introduction)
- 2 petites gousses d'ail
- 4 cs de tahini (pâte de sésame)
- 1½ cs de jus de citron

- 3 cs d’huile d’olive
- ¾ cc de cumin
- sel
- 30 à 50 ml d’eau, suivant la consistance souhaitée

Bâtonnets de feta

1. Préchauffez le four à 200 degrés, chaleur inférieure et supérieure. Mixez la feta, le fromage frais, le sel aux herbes et les zestes de citron dans le mixeur jusqu’à l’obtention d’une masse crémeuse.
2. Abaissez la pâte à une épaisseur d’environ 3 mm, en plaçant le long côté vers vous, garnissez-la avec la crème de feta et saupoudrez-la de flocons de piment.
3. Repliez la pâte sur elle-même, de bas en haut (longueur diminuée en deux). Coupez-la en bandes de 1,5 cm de long, tordez-les plusieurs fois et placez-les sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
4. Badigeonnez les bâtonnets d’œuf, saupoudrez-les de graines de sésame et cuisez-les au four préchauffé pendant environ 12 à 15 minutes jusqu’à ce qu’ils soient croustillants.

Houmous de petits pois

1. Préparez le houmous pendant que les bâtonnets cuisent. Mixez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu’à l’obtention d’un pâte lisse.
2. Comme indiqué dans les ingrédients, vous pouvez ajouter un peu d’eau si la consistance du houmous est trop épaisse.

Temps de préparation: env. 30 minutes

Michel Torino Colección Torrontés

Robe jaune-verte. Parfum intense de sureau, de jasmin et de rose. Corps moyen en bouche avec une belle acidité rafraîchissante. Finale persistante et fruitée.

Voir dans le weinshop >