



Palestine *Houmous et galette*

HOUMOUS

Laver soigneusement à l'eau froide les pois chiches dans une passoire et les égoutter.

Mixer les pois chiches avec l'ail, l'huile, le jus de citron, la pâte de sésame, le sel et le cumin. Verser la masse dans une assiette creuse. Former un creux au milieu.

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter le paprika. Verser dans le creux préparé à cet effet.

GALETTE

Mélanger la farine avec le sel et la coriandre.

Ajouter l'eau petit à petit et travailler en une pâte lisse.

Pétrir pendant 6 minutes environ.

Déposer dans un récipient et laisser reposer à couvert pendant 30 minutes.

Diviser la pâte en 16 parts et façonner des boules. Aplatir les boules et former des galettes de 14 cm de diamètre.

Chauffer à feu moyen une poêle en fer. Si la poêle est trop chaude, baisser le feu. La poêle retient mieux la chaleur de cette façon.

Déposer la première galette dans la poêle. Cuire 1 minute jusqu'à ce que des taches blanches se forment en-dessous de la galette.

Retourner la galette et cuire une demi-minute.

Retourner encore et terminer la cuisson.

Les galettes sont meilleures lorsqu'elles sont dégustées sans attendre.

INGRÉDIENTS

HOUMOUS

- 1 boîte de pois chiches
- 2 gousses d'ail pelées et écrasées
- 2 cs d'olives
- 3 cs de jus de citron
- 3 cs de pâte de sésame (tahin)
- Sel marin
- ½ cc de cumin en poudre
- 1 cs de beurre
- 1 cc de paprika en poudre

GALETTE

- 250 g de farine de blé complète
- 8 g de sel marin
- Coriandre fraîchement moulue
- 0,5 dl d'eau env.

Recette: Lucas Rosenblatt, www.lucasrosenblatt.ch