

Cette semaine au menu...

## Houmous de pois chiches

*La véritable recette du houmous nous vient d'Orient. À base de pois chiches et de purée de sésame, il est généralement servi en apéritif ou en accompagnement. Cette recette se cuisine en été et en automne.*



### La recette de base pour 4 personnes ou 4 portions :

- 300 g de pois chiches en bocal (conserver le jus)
- 2 à 3 c. à soupe de tahini ou tahin (pâte de sésame)
- Jus de citron (1/2 citron)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de cumin
- 2 gousses d'ail
- Huile de sésame et persil (facultatif)

### Préparation :

1. Déposer les pois chiches égouttés dans un mixeur et les mixer brièvement avec un peu de jus.
2. Ajouter le jus de citron, le cumin, le sel, l'ail et le tahini puis mixer en versant petit à petit l'huile jusqu'à obtenir une texture crémeuse comme une purée.
3. Servir le houmous avec un filet d'huile de sésame et du persil frais (facultatif).

<https://larecette.net/5-recettes-de-houmous/>

# Plat : Couscous express

## Ingrédients pour 4 personnes ou 4 portions :

- 2 carottes
- 2 navets
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 pincée de cumin moulu
- 1 pincée de harissa
- 1 pincée de curcuma
- 2 pincées de coriandre
- 3 c. à soupe de ras el hanout
- 1 litre d'eau
- 300 g de semoule
- 4 cuisses de poulet
- 2 filets d'huile d'olive



## Préparation :

1. Éplucher les légumes puis couper l'oignon et les navets en morceaux. Trancher les carottes et la courgette en tronçons.
2. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon pendant 3 minutes avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les épices et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Déposer les légumes et laisser mijoter avec 1 litre d'eau à feu doux.
3. Entre-temps, faire revenir le poulet dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois doré, le transférer dans le faitout et poursuivre sa cuisson. Assaisonner d'une pincée de sel et de poivre.
4. Lorsque les légumes et la viande sont cuits à cœur, les servir avec la semoule préalablement cuite (suivre les indications sur le paquet).

<https://larecette.net/couscous-express/>

## Dessert : verrines de poires à la crème de marron et palets bretons



### Ingrédients pour 4 personnes ou 4 portions :

- 1 pot de 500gr de fromage blanc
- 4 cuillères à café de crème de marrons
- 8 palets bretons
- 4 poires
- 1 cuillère à soupe de sucre

### Préparation :

1. Épluchez et évidez les poires avant de les couper en petits cubes. Faites-les colorer dans une poêle avec un peu de sucre et remuez régulièrement. Une fois cuites, laissez-les bien refroidir.
2. Émiettez un palet dans le fond de chaque verrine et ajoutez par-dessus une cuillère à soupe de poires. Déposez ensuite 2 c. à s. de fromage blanc.
3. Ajoutez une belle cuillère à café de crème de marrons et déposez à nouveau une portion de poires. Émiettez par-dessus le deuxième palet.
4. Terminez le dressage avec quelques poires sur le dessus. Servez ces délicieuses petites verrines et régalez-vous !

<https://larecette.net/verrines-de-poires-a-la-creme-de-marrons/>