BON À SAVOIR

Guide d'achat: houmous

Le houmous en bref

C’est un plat typique du Proche-Orient dont le nom signifie «pois chiche». A l’instar du Liban, d’Israël et de la Palestine, de nombreux pays se disputent sa paternité sans que l’on puisse les départager. On trouve donc quelques nuances dans la recette même si les pois chiches écrasés, la crème de sésame (tahini) restent les ingrédients de base.

Produits industriels

? Hygiène: comme c’est un plat qui a le vent en poupe, on trouve de nombreuses préparations déjà prêtes dans le commerce. Lors de notre test de 2017 , trois houmous sur quinze ont posé problème. Et pour cause puisqu’ils étaient impropres à la consommation avec des taux de germes entre sept et dix fois supérieurs au plafond fixé par l’Ordonnance fédérale sur l’hygiène (OHyg)! L’un des produits renfermait même des bactéries listeria particulièrement dangereuses pour les femmes enceintes et leur enfant.

? Composition: les préparations industrielles ne brillent pas toujours par la qualité de leur graisse. Certaines font l’impasse sur l’huile d’olive ou de colza pour préférer celle de tournesol moins chère. Le hic, c’est qu’elle est aussi nettement moins bonne pour la santé.

? Substances problématiques: un des plats analysés en 2017 renfermait un contaminant dans ses graisses, le 3-MCPD. Substance qui peut affecter les organes comme le foie. Le laboratoire a également trouvé trois pesticides dans l’un des produits.

Recette maison

Le houmous n’est pas un plat difficile à cuisiner. Voici une recette basique à préparer chez soi pour quatre personnes.

? Ingrédients

- 400 g de pois chiches en conserve. Ou 200 g de pois chiches secs qu'il faut laisser tremper dans un peu d'eau pendant une nuit et cuire ensuite pendant 90 minutes.
- 2 cuillères à soupe de crème de sésame (tahini)
- Le jus d'un demi-citron
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Paprika et cumin moulus selon les goûts

? Préparation

1) Egoutter les pois chiches et réserver le liquide.

2) Mixer le pois chiches avec le tahini, l'ail et le jus de citron purée en ajoutant un peu d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une purée homogène

3) Si la masse est trop épaisse, ajouter un peu d'eau de pois chiches

4) Saupoudrer de cumin et de paprika

5) Servir avec du pain pita.