

Houmous Achillée Millefeuille



Les feuilles de cette petite plante de la famille des Asteraceae sont caractéristiques. Composées de folioles profondément découpées, elles peuvent faire penser à de nombreuses petites feuilles (d'où le nom de la plante). À cause de l'apparence de ses feuilles, elle est aussi appelée « Sourcil de Vénus » ou « Herbe aux coupures ». Ses jeunes feuilles se cueillent généralement au printemps mais sont disponibles toute l'année. Elles ont un goût très agréable et aromatique et seront excellentes sous forme de houmous !

Ingrédients :

- 20 g de jeunes feuilles d'achillée millefeuille (vous pouvez aussi y ajouter ses fleurs),
- 170 g de pois chiches cuits,
- 45 g d'huile d'olive,
- 2 cuillères à soupe de citron,
- 3 pincées de sel non raffiné.

Matériel :

Un mixeur plongeur ou, s'il n'est pas assez puissant, un blender.

Préparation :

1. Peser les ingrédients séparément ou dans un même récipient en refaisant la tare de la balance entre chaque pesée.

Astuce : pesez les ingrédients directement dans un bocal haut et large, le mélange sera plus facile à mixer avec le mixeur plongeur !

2. Placer dans le récipient l'achillée, puis les pois chiches, l'huile d'olive et le citron, sans oublier le sel !
3. Mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux et crémeux.
4. Transférer le houmous dans un récipient stérilisé ou ébouillanté au préalable.

Votre houmous à l'achillée millefeuille est prêt lorsque la texture est crémeuse et onctueuse. Il se déguste sur des tranches de pain grillé. Vous pouvez aussi y plonger des tiges ou pétioles de plantes sauvages comme la bardane, les *Rumex* ou encore des bâtonnets de carotte, de betteraves... Ou encore l'utiliser en accompagnement de riz ou de légumes.

Conservation :

Votre houmous se garde 2 ou 3 jours, maximum, au réfrigérateur. Pour le conserver plus longtemps, il est possible de le stériliser.

Astuce : le recouvrir d'une couche d'huile pour le garder un peu plus longtemps !