Houmous de flageolets et amandes

Bonjour à toutes et tous

Le confinement m'a poussé à cuisiner un peu plus avec les ingrédients secs du placard.. et notamment à employer certains ingrédients « peu courants » qui traînaient. Dans le rayon légumineuses, c'est un (tout) petit reste de flageolets qui m'a donné le plus de fil à retordre. Les recettes « classiques » aux flageolets sont déjà peu nombreuses : une fois sorti du mijoté à l'ail/ à la crème, c'est le désert. Alors comment rendre intéressant ce petit haricot sec au goût très vert, difficile à associer avec des condiments, et en plus à la réputation tout à fait défavorable ?

Face à ce petit reste, j'ai réfléchi à une préparation « fun » : en houmous (tartinade). Pour casser la saveur « verte » du flageolet, le gras des fruits à coques comme l'amande semblait approprié. Pour relever le tout, pas d'épices mais une bonne dose de poivre « à la française ». Je finis de peaufiner la recette directement dans le mixer, puis servit cette tartinade. A la dégustation ce houmous flageolet a clairement bien plu à mes gourmands et moi même. C'est plutôt doux, onctueux, de saveur pas trop végétale mais un joli mélange entre vert des haricots et la douceur de l'amande. Cela manquera peut être un peu de pep's pour ceux qui cherchent de l'ultra épicé, mais pour ceux qui préfèrent la douceur, c'est une excellente alternative

J'avais donc envie de vous proposer l'idée, pour changer ou pour cuisiner autrement les flageolets. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée

- HOUMOUS DE FLAGEOLETS
AUX AMANDES -
© Au Fil du Thym

Recette : Houmous de flageolets et amandes

Saison de la recette : Toute l’année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1 heure (si flageolets secs)

Ingrédients

Pour 1 petit pot

- 100 g de flageolet secs (ou 1 petite boîte de flageolets cuits)
- 30 g de poudre d’amandes (1)
- 2 gousses d’ail
- 1,5 cuillerée à soupe de jus de citron
- 2 cuillerées à soupe d’huile de tournesol (ou d’huile neutre de votre choix)
- 1 cuillérée à café de sel
- Poivre, noix de muscade

Réalisation

- S’ils sont secs, faites cuire vos flageolets pendant 1 heure jusqu’à ce qu’ils soient bien fondants et faciles

à mixer. Égouttez bien. Si vous utilisez des haricots en boîte, égouttez bien.

- Entre temps, faites torréfier (= chauffer à feu doux) la poudre d'amandes à la poêle pendant quelques minutes (jusqu'à ce qu'elle devienne blonde)
- Dans un blender, disposez les flageolets, la poudre d'a, l'huile, le jus de citron l'ail puis mixez le tout finement. Si la pâte se mixe mal, (cela peut être le cas si vous partez de flageolets secs) ajoutez quelques cuillerées à soupe d'eau jusqu'à avoir une texture de crème qui vous convienne.
- Salez, ajoutez de la noix de muscade à convenance, et poivrez généreusement rectifiez l'assaisonnement. (Sel, poivre) En particulier si vous appréciez les houmous plutôt très onctueux, rajoutez un peu d'huile neutre (2).
- Débarassez ce houmous flageolets dans un bol ou un petit pot, Réservez au frais jusqu'au service, et servez bien frais.

Astuces :

- (1) Si vous en disposez dans les placards, vous pouvez remplacer par 2 cuillérée à soupe de purée d'amandes.
- (2) Nous avons tous nos affinités côté sel, et acidité dans les recettes. Goûtez bien avant de finaliser le houmous et ajustez bien à votre convenance
- Conservation : 3 jours au frais