



Mise à jour : 26/04/2024

## Houmous et blinis aux graines



# Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.01	Beurre plaquette demi-sel 80% MG	~
0.1	Bière blonde 4,9° en bouteille 1 L BECKER'S PILS	0068993
0.1	Eau	~
0.4	Farine de blé de type 55 en sac 1 kg COLOMBES	0133072
PM	Graine de courge BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0212225
PM	Graine de lin BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0244939
PM	Graine de sésame doré en sachet 500 g ESPIG	0245104
PM	Graine de tournesol en sachet 500 g GEORGES COLIN	0247583
PM	Huile d'olive extra vierge Prodigieuse en bouteille verre 50 cl BORGES	0042475
PM	Jeune pousse de basilic	~
0.06	Jus de citron en bouteille 1 L CITRONA	0022625
1	Levure chimique en sachet 10 g SAINTE LUCIE	0224155
0.15	Œuf entier	~
0.1	Pâte de sésame Tahini en bouteille 1 kg CEREN	0186407
0.8	Pois chiches en boîte 5/1 TOQUELIA	0025101
PM	Sel et Poivre	~
0.03	Sucre en poudre en paquet 1 kg GUSTO DEBRIO	0052705



### Étapes de préparation

- Préparer le houmous en mixant l'ensemble des ingrédients, sauf l'huile dans un premier temps : pois chiches cuits, tahini, jus de citron et sel. Une fois que le houmous est bien mixé, verser l'huile en filet et monter comme une mousse en mixant vivement. Réserver au frais.
- Préparer l'appareil à blini en commençant par l'ensemble des ingrédients secs. Préparer ceux liquides à part avant de les incorporer en une seule fois. Laisser reposer la pâte à blini quelques dizaines de minutes à couvert.
- Au moment du service, sur une plaque à snacker, cuire les blinis sur les deux faces. Réserver au chaud.
- Reprendre le houmous et incorporer le mélange de graines, avant de réaliser les quenelles sur les assiettes de service.
- Ajouter les blinis encore chaud. Faire couler quelques gouttes d'huile d'olive sur le houmous et parsemer d'une petite pincée de graines. Servir aussitôt en décorant d'une jeune pousse de basilic.

### Astuce du chef

Cette recette est déclinable en mise en bouche.

#### Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Côte de Gascogne IGP Ugni Colombard vin blanc en bouteille 75 cl LE PONTON