



Hachis de bœuf épicé et houmous

🕒 Mise en place et préparation: env. 45 min

Ingrédients

pour 4 personnes

- 1 grande boîte de pois chiches** (d'env. 400 g)
- 1 citron bio**
- 1 gousse d'ail**
- 100 g de tahina**
- 1 dl d'huile d'olive**
- 0.5 dl d'eau**
- 0.5 c.c. de cumin en poudre**
- 0.75 c.c. de sel**

- 60 g de pistaches nature**

- 2 oignons rouges**
- 1 gousse d'ail**
- huile pour la cuisson**
- 500 g de viande hachée (bœuf)**
- 0.25 c.c. de cumin en poudre**
- 0.5 c.c. de sel**
- 2 dl de bouillon de bœuf**
- 2 c.c. de sambal oelek**

- 1 bouquet de coriandre**
- 140 g de graines de grenade**

Comment c'est fait:

1. Rincer les pois chiches et les égoutter, mettre dans un bol gradué. Râper le zeste de citron, réserver. Presser tout le jus, ajouter aux pois chiches. Peler l'ail, ajouter avec tahina, huile, eau, cumin et sel, mixer finement. Incorporer le zeste de citron, répartir le houmous sur quatre assiettes.
2. Hacher grossièrement les pistaches, faire griller à sec dans une poêle, réserver.
3. Peler les oignons et l'ail, couper les oignons en quartiers et l'ail en lamelles. Bien faire chauffer un peu d'huile dans la poêle. Saisir le bœuf haché par portions, env. 3 min, retirer, assaisonner. Baisser le feu, éponger le fond de la poêle, rajouter un peu d'huile. Faire revenir env. 2 min les oignons et l'ail. Ajouter le bouillon et le sambal oelek, porter à ébullition. Baisser le feu, remettre le bœuf haché, laisser mijoter env. 20 minutes.
4. Répartir la sauce au bœuf haché sur le houmous. Couper grossièrement la coriandre, parsemer avec les graines de grenade et les pistaches réservées.

Servir avec: pain plat.