



& Florent Ladeyn

## HOUMOUS DE BLANC DE FLANDRE

Entrée ou tapas à partager



### Ingrédients pour 4 pers.

- 250 g de flageolets Blanc de Flandre (alternative : autre variété de haricot à écosser, comme le haricot Tarbais du sud-ouest par exemple)
- 6 cl de vinaigre à l'ail des ours (alternative : autre vinaigre + 1/2 gousse d'ail cuite)
- 12 cl d'huile de cameline (alternative : huile de colza, lin, olive, etc.)
- Fleur de sel
- Herbes : 2 branches de livèche (alternative : céleri branche), Fleurs de chou (alternative : autres fleurs comestibles), Mélisse, Estragon, Menthe

### Les astuces DU CHEF

Aromatisez votre huile ou vinaigre : baies roses, ail des ours, herbes aromatiques... Les options sont infinies !



### Préparation

4 personnes (entrée) ou 8 personnes (tapas)

Préparation : 25 min

*La veille, mettre les flageolets Blanc de Flandre et les tiges de livèche à tremper 1 nuit dans un saladier avec de l'eau.*

*Le lendemain, égoutter les flageolets et les plonger dans 1/2 litre d'eau portée à ébullition dans une casserole. Cuire à feu doux pendant 20 minutes.*

*Réserver un peu de jus de cuisson.*

*Au blender, mixer les flageolets et ajouter le vinaigre, la moitié de l'huile et une grosse pincée de sel. Ajouter un peu de jus de cuisson pour obtenir une texture homogène et onctueuse.*

Dressage (pour une entrée) :

- Disposer un peu de houmous dans l'assiette et creuser un petit puits à la cuillère
- Verser le reste d'huile de cameline dans le puits
- Intercaler sur le dessus les feuilles de livèche, de mélisse, d'estragon, de menthe et les fleurs de chou
- Ajouter une pincée de fleur de sel
- Servir avec une bonne tranche de pain aux céréales complètes

### Les recommandations DU WWF



*Le flageolet Blanc de Flandre est un légume sec du nord de la France. N'hésitez pas à en utiliser un typique de votre région !*

*Le flageolet Blanc de Flandre fait partie de la famille des fabacées, plus connues sous le nom de « légumineuses ». Bonnes pour la santé, elles le sont tout autant pour l'environnement !*

Photos : © Virginie Garnier

BILAN CARBONE : 135 gr eq/pers

NUTRI-SCORE :

PRIX : € (bon marché)

Indicateurs calculés à partir de l'éco-calculateur Eco2 Initiative