

Baguettes aux légumes et houmous

Salut les gourmands,

Cette semaine je vous propose une nouvelle recette salée qui sera parfaite pour les chaudes journées d'été.

Idéal pour un pique-nique à la piscine ou en accompagnement pour des grillades.

Des baguettes aux légumes avec du houmous fait maison. :-)



Avec cette recette vous pourrez réaliser **4 petites baguettes**, voici la liste des ingrédients :

Baguettes aux légumes

- 220gr de lait
- 1 cube de levure fraîche
- 1/2 càc de sucre
- 500gr de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 100gr de beurre
- 1 càc de sel
- 1 oignon nouveau
- 1 poivron
- 100gr de flocons d'avoine
- 4 paniers de cuisson en bois allongé

Houmous

- 250gr de pois chiches
- 50gr d'eau de pois chiches
- 100gr d'eau froide
- Jus d'un citron vert
- 1/2 càc de sel
- 2 gousses d'ail
- 120gr de tahini (purée de sésame, non salée)
- 2 càs d'huile d'olive

Baguettes aux légumes

Pour commencer, faites chauffer **220gr de lait** dans un pichet pendant **30 secondes à 600Watt** au micro-onde.

Ajoutez ensuite **1 cube de levure fraîche** (ou 15gr de levure sèche) et **1/2 càc de sucre** et mélangez le tout avec un fouet.

Laissez le tout se développer pendant environ **10 minutes**.

Il est important que le lait soit tiède et pas chaud, sinon la levure va mourir et perdra tout son effet et les baguettes ne lèveront pas.

Versez **500gr de farine** dans un bol, ajoutez-y le mélange **lait/levure/sucre**.

A l'aide du crochet, pétrissez le tout pendant **30 secondes vitesse 1**.



Ajoutez ensuite **2 jaunes d'œufs**, **100gr de beurre** et **1 càc de sel** et continuez à pétrir avec le crochet à vitesse moyenne pendant **10-15 minutes**.

Vous obtiendrez une pâte bien lisse.

Les blancs d'œufs ne sont pas utilisés pour cette recette, mais ils peuvent très bien se congeler.

Recouvrez la pâte d'un linge humide et laissez-la lever pendant **30 minutes à température ambiante**.

Entre-temps, coupez **1 oignon nouveau** et **1 poivron** en petits morceaux.

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer l'oignon nouveau et le poivron par d'autres légumes comme la courgette, l'aubergine, l'oignon...

Vous pouvez aussi y ajouter des dés de jambon ou du salami.

ATTENTION : Si vous modifiez la quantité de légumes ou si vous utilisez des légumes très riches en eau comme la courgette, cela aura une influence sur le temps de cuisson. N'hésitez pas à prolonger la cuisson de quelques minutes. :o)



Après **30 minutes**, la pâte a bien levée. Ajoutez les morceaux de légumes à la pâte et mélangez le tout au crochet pendant **1 à 2 minutes vitesse 1**.

Recouvrez la pâte d'un linge humide et laissez-la à nouveau lever **30 minutes supplémentaires à température ambiante**. Entre-temps, préchauffez votre four à **180°C, chaleur tournante**.

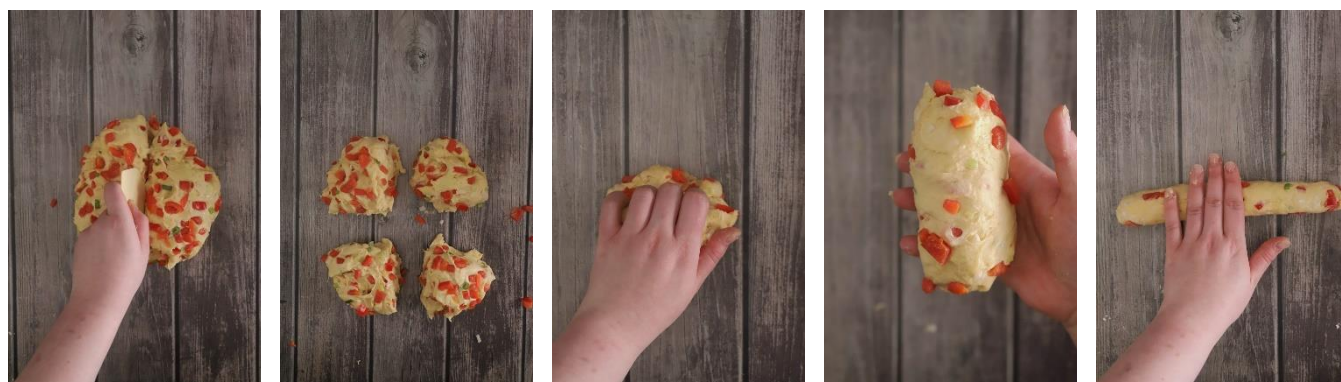


Une fois les 30 minutes passées, partagez la pâte en **4 pâtons d'environ 250gr** à l'aide d'une corne. En boulangerie, un pâton est un morceau de pâte que l'on a pesé et que l'on va mettre en forme.

Maintenant, prenez un pâton et repliez-le sur lui-même en lui donnant déjà une forme allongée.

Veillez à bien placer la jointure dessous (contre le plan de travail) afin que la surface de la pâte soit belle lisse.

Puis roulez la pâte pour obtenir une forme de baguette. Formez 4 baguettes d'environ 25 cm de long.



Pour la cuisson, j'ai utilisé les paniers en bois allongés.

Déposez un pâton par panier, appuyez légèrement dessus et saupoudrez **100gr de flocons d'avoine (25gr par baguette)**. Comme la pâte est un peu plus collante à cause des légumes, les flocons d'avoine tiendront tout seul. Mais par sécurité, appuyez quand même un petit peu sur les flocons pour qu'ils s'accrochent bien à la pâte. :o)

Placez les paniers sur une plaque perforée et faites-les cuire pendant **35-40 minutes au four préchauffé à 180°C**.



Houmous

Pendant que nos baguettes cuisent, nous allons préparer le houmous. Vous verrez c'est très facile et rapide à faire! :o) Tout d'abord, versez **le jus d'un citron vert, 1/2 càc de sel** et **2 gousses d'ail** pressées dans un pichet.

Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse. Pour ceci, vous pouvez utiliser un Bamix ou un petit mixeur-hachoir à couteaux. Ajoutez maintenant **120gr de tahini** et continuez à mixer.

Vous verrez, le mélange va devenir plus ferme, c'est normal. :o)



Versez-y lentement **100gr d'eau froide** et **50gr d'eau de pois chiches** tout en mixant constamment.

Vous obtiendrez cette fois un mélange liquide et lisse. Ajoutez ensuite peu à peu **250gr de pois chiches**, tout en continuant de mixer. Pour finir, ajoutez **2 càs d'huile d'olive** et mixez pendant environ **3 minutes**.

Vous avez maintenant un houmous bien onctueux. Assaisonnez selon vos goûts avec du sel, du jus de citron et différentes épices pour varier les saveurs. Si le houmous est trop ferme, vous pouvez rajouter un peu d'eau froide ou de l'huile d'olive. Vous pouvez conserver le houmous au frigo dans une boîte hermétique jusqu'à **5 jours**.



J'espère que la recette vous plaira et vous souhaite un très bon dimanche!

Jenny

