



HOUMOUS DE BETTERAVE ROUGE

INGRÉDIENTS

- Betterave rouge cuite : 1
- Pois chiches en conserve 250 g
- Ail 1 gousse
- Tahin (purée de sésame) 1 cuillère à soupe (grand choix en Biocoop)
- Citron 1/2
- Huile d'olive 2 cuillères à soupe
- Cumin en poudre 2 cuillères à café
- Sel 1 pincée

PRÉPARATION

Découpez la betterave épluchée en cubes.

Hachez la gousse d'ail. Pressez le demi-citron.

Mixez les dés de betterave rouge avec les pois chiches égouttés, la gousse d'ail hachée, le jus de citron, le tahin, le cumin, l'huile d'olive et la pincée de sel, jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et lisse.

Versez le houmous de betterave rouge dans une coupelle et servez avec du pain ou des bâtonnets de crudités à l'apéritif.

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS TOTAL : 15MN