

Houmous de betterave



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

15 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 4 personnes) :

90 g de betterave cuite

2 c.s. de Tahini (crème de sésame)

120 g de pois-chiches cuits

3 c.s. d'huile d'olive

Jus d'1 citron

Sel

1 gousse d'ail



Pour réaliser la recette :

1. Rincer les pois chiches en conserve (ou tremper les pois chiches secs 12h au préalable, les rincer et les cuire 1h dans l'eau bouillante)
2. Détailler grossièrement la betterave (la cuire entière 1h dans l'eau bouillante au préalable si elle est crue)
3. Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer
4. Ajouter de l'huile, de l'eau de cuisson ou du citron ou de la crème de sésame selon le goût et la consistance souhaitée

Coin des astuces

- Les ingrédients de base du [houmous](#) sont :
 - Les pois-chiches
 - Le jus de citron
 - L'ail
 - L'huile d'olive
 - La crème de sésame (tahini ou tahin)
- Le thaini peut être substitué par de la purée d'amande ou de noix de cajou pour varier les saveurs
- A ces ingrédients de base, il est ensuite possible d'ajouter par exemple de la betterave rouge mixée ou encore de l'avocat comme dans ce [houmous à l'avocat](#)