

HOUMOUS DE BETTERAVE

NIVEAU
Facile

TEMPS DE PRÉPARATION
10 Mn

TEMPS DE CUISSON
1 Heure

POUR
4 Personnes

Ingrédients

- 100 g de betteraves cuites
- 1 boîte de pois chiches (265 g net)
- 20 g de purée de sésame (« Tahini »)
- Jus d'un citron
- 1 à 2 gousses d'ail
- Sel, Poivre, Paprika

Par

Cybèle PELAGE
Diététicienne-Nutritionniste
A domicile comme en libéral
(+687) 92 70 60
cybele.pelage@gmail.com



LES ÉTAPES

- 1.** Faire cuire la betterave entière, sans la peler ; selon la taille, prévoir de 30 à 60 mn pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite.
- 2.** Mixer tous les ingrédients au blender.
- 3.** À déguster frais avec des bâtonnets de légumes, du pain aux noix, en tartnade sur le fond d'un wrap ou dans un buddha bowl !