

Houmous de côte de blettes



4 pour personnes



10' préparation

15' cuisson

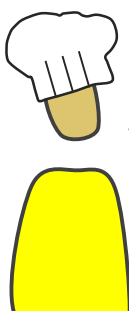
Niveau
FACILE

Ingrédients

- Côtes d'une botte de blettes
- 2-3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cui.soupe de crème de sésame
- 100 g de pois chiche cuits
- Sel
- Huile d'olive
- Sel



- 1 Laver les blettes puis récupérer les côtes et réserver les feuilles vertes pour une autre utilisation (elles se conservent facilement au frigo dans un sachet fermé).
- 2 Couper les blancs de blette en petits morceaux et les faire cuire dans une eau salée bouillante pendant environ 15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 3 Eplucher les gousses d'ail et pressé le citron afin d'obtenir du jus.
- 4 Mixer ensemble : les côtes de blette cuites, l'ail, les pois chiche
- 5 Ajouter au fur et à mesure le jus de citron et le sel et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Rehausser d'un filet d'huile d'olive et si vous le désirez, parsemer de pignons de pin torréfiés .



Bon appétit !