

Houmous à la betterave



15' Temps de préparation

0' Temps de cuisson

Niveau
SUPER
FACILE

Ingédients

- 250 grammes de pois chiches
- 1 citron
- 2 à 4 gousses d'ail
- 1 à 2 betteraves
- 2 cuillères de Tahini (optionnel)
- Huile d'olive, Cumin (et autres épices si l'on veut, comme la coriandre par exemple mais bon ça fait débat donc je l'écris en tout petit...)



1

- Eplucher et découpez l'ail en petit morceau
- Eplucher et découper les betteraves en morceau
- Puis presser le citron dans un bol

2

- Dans un mixeur verser : les pois chiches, l'ail, le citron et 4 cuillères à soupe de cumin et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Selon votre gout vous pouvez également mettre 2 cuillères de Tahini et de la coriandre fraîche ou moulue (vous pouvez également ajouter de la cannelle, du piment, du paprika, du sel et du poivre)
- Rajouter un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance que vous souhaitez

3

- Verser le Houmous dans un bol, rajouter un peu d'huile et une épice pour la déco.