



Houmous de betteraves



20 min de préparation

2 portions

Ingrédients

- $\frac{3}{4}$ gousse d'ail
- $\frac{1}{2}$ cs d'huile de sésame
- $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive
- 200g de pois chiches égouttés
- 100g de betterave
- 3 cs de fromage blanc
- 1 cs de graines de sésame
- 1 cc de jus de citron
- Cumin
- Sel
- Poivre

Technique :

Etape 1 : Faire revenir les graines de sésames et l'ail, dans une poêle avec de l'huile d'olive faire

Etape 2 : Mettre dans un mixeur, les pois chiches, la betterave, le jus de citron, l'huile de sésame, et le fromage blanc

Etape 3 : Assaisonner avec du cumin, du sel et du poivre en fonction de vos goûts une fois la préparation mixée

Intérêts de la recette :

- Recette sans gluten
- Plaisir organoleptique

Conseil :

- Déguster avec du pain

Matériel :

- Mixeur plongeant
- Bol
- Cuillère à soupe et café
- Une balance