



Houmous de betterave

Ingrédients pour 4 personnes

- 260 g de pois chiches cuits et égouttés ou en bocaux
- 1 betterave cuite
- 1 gousse d'ail
- 1 c à s de tahin (pâte de sésame)
- Le jus d'un citron
- Coriandre en poudre
- Persil plat pour la décoration
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 chou-rave et 2 carottes pour les trempettes de légumes

1. Dans un blender, mixez par à-coups la betterave avec les pois chiches, l'ail, le jus de citron et la coriandre.
2. Ajoutez au fur et à mesure l'huile d'olive.
3. Ajoutez un peu d'eau si besoin pour mixer.
4. Rectifiez l'assaisonnement.
5. Versez dans un bol, décorez avec le persil plat.
6. Servez avec des bâtonnets de légumes (carottes, chou-rave, chou-fleur, etc.)