

Houmous de betteraves rouges

par Cecilecooks



Réalisation : 10 minutes

Repos : conseillé de quelques heures, mais pas obligatoire

Cuisson : aucune

Quantité : 400 gr d'houmous

Difficulté : 1

Ingrédients :

200 gr de betteraves rouges cuites

200 gr de pois-chiches cuits égouttés (en boîte par exemple)

"jus" de pois-chiches

1/4 de gousse d'ail

2 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de Tahini (purée de sésame)

1 c. à café de cumin en poudre

1 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

facultatif : graines de sésame (blanches ou noires)

Procédé :

1 - Mélanger tous les ingrédients ensemble. Mixer au mixeur plongeant ou au blender jusqu'à obtenir une texture bien lisse (les gros grains ne sont pas très agréables en bouche).

2 - Rectifier l'assaisonnement petit à petit en fonction des goûts (sel, poivre, citron, cumin). Ajouter un peu de jus de cuisson/conservation, d'huile d'olive, d'eau ou de jus de citron si l'houmous paraît trop épais

3 - Au besoin, réserver l'houmous au réfrigérateur pendant 1 à 2h, s'il semble un peu chaud.

Attention : pour optimiser la conservation du houmous, le conserver au réfrigérateur en le *filmant au contact*, c'est-à-dire que le film étirable touche le houmous pour éviter que l'air ne circule entre les deux et que le houmous s'oxyde et se détériore.

4 - Facultatif : ajouter des graines de sésame sur le dessus de l'houmous. Déguster avec des crackers, des galettes de riz, des croutons maisons, etc.