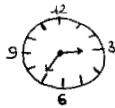


# Houmous à la betterave



Temps de préparation : 10 min

## Ingrédients : (4 personnes)

- 125 g de pois chiches cuits
- 250 g de betteraves cuites
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café d'épices (cumin)
- sel, poivre

## Matériel :

- fourchette
- couteau
- bols

## Technique

Égouttez les pois chiches et rincez-les à l'eau claire.

Hachez l'ail.

Dans un saladier, écrasez à l'aide d'une fourchette les pois chiches et les betteraves.

Hachez l'ail et ajoutez le dans le saladier.

Mélangez tous les ingrédients en y ajoutant l'huile, le jus de citron et les épices.

Bon appétit !



## Conseils

Vous pouvez réaliser un houmous nature en ne mettant pas de betterave.

L'houmous peut être dégusté avec des bâtonnets de légumes, des chips ou encore sur une tranche de pain.

## Idée de menu

Houmous sur pain perdu

Salade

Semoule au lait et Orange

