



Collations

Plats d'accompagnement

Autre

Houmous de betterave

Pour 2 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à soupe d'huile de sésame

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

2 betteraves rouges précuites

30 millilitres de jus de citron

140 grammes pois chiches

1 gousse d'ail

cumin

poivre

sel marin

Méthode de préparation

Mettez tous les ingrédients dans un blender et faites-en une purée lisse. Goûtez et éventuellement salez et poivrez.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

