

Houmous de betteraves

Ingrédients

- 2 betteraves moyennes
- 2 tasses de pois chiches cuits (ou 1 canne de 540 ml rincée et égouttée)
- 1 gousse d'ail
- 1/3 tasse de tahini (beurre de sésame)
- Jus de un citron ou plus au goût
- 5 ml de cumin moulu
- Sel et poivre au goût
- ¼ tasse d'eau ou selon la texture désirée

Préparation

1. Laver et couper grossièrement les betteraves. Pas nécessaire de les peler, c'est plus simple et plus nutritif. Placer les betteraves dans une marguerite (panier perforé) et insérer dans une casserole pour cuire à la vapeur, ou sur une plaque avec un peu d'huile pour les griller au four. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Au robot culinaire, déposer tous les ingrédients et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse. Goûter et ajuster selon votre goût.
3. Au moment de servir, vous pouvez garnir d'un filet d'huile d'olive et de coriandre hachée.