

**INFORMATION(S)**

- Comme toutes les légumineuses, le pois chiche apporte des protéines végétales. Servi avec du pain pita ou des gressins, la valeur protéique du plat devient alors complète.

HOUMOUS DE BETTERAVE

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail
 400 g de betteraves cuites, coupées
 en morceaux
 265 g de pois chiches, en conserve
 25 g de jus de citron
 1 yaourt à la Grecque
 ½ c. à café de cumin en poudre
 2 c. à soupe d'huile d'olive
 sel, à discrétion
 poivre, à discrétion

PRÉPARATION

1. Mettre la gousse d'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
2. Ajouter les morceaux de betterave, les pois chiches égouttés, le jus de citron, le yaourt à la Grecque, le cumin en poudre et 1 c. à soupe d'huile d'olive, puis mixer **1 min/vitesse 6**. Transvaser dans un récipient, ajouter le reste d'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver au frais jusqu'au moment de servir. Présenter en accompagnement de pain pita, de gressins, de pain de campagne toasté ou de bâtonnets de légumes frais.

CONSEIL(S)

- L'houmous est une préparation culinaire du Proche-Orient, à base de purée de pois chiche et de tahin (purée de sésame). Ici, le sésame du houmous traditionnel est remplacé par du cumin.



Préparation : 10 min
 Temps total : 15 min



10 portions



Facile



Valeurs nutritionnelles par portion :
 435 kJ / 104 kcal / Protides 4 g /
 Glucides 9 g / Lipides 6 g