Houmous de betterave

45 minutes de préparation

24h de trempage pour les pois-chiche

Ingrédients

250 g de betteraves cuites

200 g de pois chiches

2 cuillères à soupe (càs) de tanin (purée de sésame)

2 càs de jus de citron

2 càs d'huile d'olive

Poivre & Sel & cumin

ETAPES

1. Commencez par faire tremper les pois chiches pendant 24 heures, et faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 à 30 minutes.
2. Rincez-les à l'eau froide puis retirez la peau des pois chiches pour une meilleure digestion.
3. Découpez vos betteraves cuites en morceaux.
4. Dans un blender, ajoutez l'huile d'olive, le tanin, le jus de citron, puis enfin les betteraves et les pois chiches.
5. Mixez le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte onctueuse et fondante.

Astuce : Pour le dressage, ajoutez des graines de sésame noir.