



Houmous de betteraves

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
- 1/2 càc de cumin en poudre
- 2 càs d 'huile d'olive
- sel, poivre

TEMPS

TOTAL: 15 MIN

- Préparation: 15 min
- Cuisson: 0 min

RECETTE

Mixez l'ail, les morceaux de betterave, les pois chiches égouttés, le jus de citron, le yaourt à la Grecque, le cumin et la moitié de l'huile d'olive. Transvasez dans un récipient, ajoutez le reste d'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Les pois chiches permettent, grâce à leur richesse en protéines et en fibres de retarder la faim. L'eau d'égouttage des pois chiches peut être montée comme des blancs d'œuf en neige.

