

# Avec des betteraves rouges



## Houmos à la betterave rouge

Ingrédients : 100g de pois chiches (ou 200g cuits), 1 betterave rouge moyenne, sarriette, bouquet garni, jus d'1/2 citron, 2 gousses d'ail, 1 cs de tahin, 1 cs d'huile d'olive, 1 cm de racine de gingembre frais, sel aux herbes.

Mettre les pois chiches à tremper la veille et les cuire avec la sarriette, le bouquet garni et 1 gousse d'ail. Vous pouvez ajouter votre betterave rouge épluchée et nettoyée avec les pois chiches ou sur un panier au dessus de votre cocotte pour économiser de l'énergie. Pois chiches et betterave rouge nécessitent au moins 1 heure de cuisson douce.

Lorsque les pois chiches et la betterave rouge sont cuits, mixer ensemble pois chiches, betterave rouge coupée en morceaux, la gousse d'ail, le gingembre épluché et râpé, le jus de citron, le tahin et le sel aux herbes. Ajouter l'huile olive en filet pour obtenir la consistance désirée. On peut remplacer une partie de l'huile d'olive par l'eau de cuisson des pois chiches. Goûter et rectifier l'assaisonnement (citron, sel, ail, gingembre selon votre goût). Déguster avec des bâtonnets de crudités ou tartiné sur du pain.