

HOUMOUS DE BETTERAVE

Les ingrédients pour 6 personnes

2 BETTERAVES CUITES	1 JUS DE CITRON et 1/2	1 GOUSSE D'AIL	500 G DE POIS CHICHES	SEL POIVRE
				
PERSIL	CORIANDRE	2 CS DE CREME FRAICHE	HUILE D'OLIVE	
				

La réalisation

1



1. Couper la betterave en gros morceaux et l'écraser avec la gousse d'ail.

2



2. Verser les pois chiches et la coriandre émincée. Bien mélanger.

3



3. Presser le citron et ajouter le jus au mélange.

4



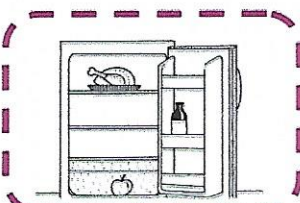
4. Ajouter la crème fraîche puis mixer en ajoutant de l'huile d'olive.

5



5. Saler et poivrer.

6



6. Placer le saladier au réfrigérateur puis déguster sur des toasts.