

Houmous à la betterave

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 200 g de betterave cuite
- 100 g de pois chiches en boîte
- ½ petit oignon
- ½ à 1 gousse d'ail (selon le goût)
- 1 cuillère à soupe de tahini*
- 1 cuillère à soupe de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

* le tahini est une pâte à base de graines de sésame moulues et d'huile d'olive. Très utilisé dans la cuisine orientale, ce condiment au goût de noisette parfume le houmous, accompagne les brochettes ou les salades, et même les gâteaux.

Préparation

1. Egouttez les pois chiches en boîte.
2. Mixez les pois chiches avec le reste des ingrédients. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.
3. Servez frais, sur du pain (pitas par exemple) en apéritif ou accompagné de verdure de saison en entrée.

Variante

L'houmous libanais traditionnel est une purée de pois chiche que l'on sert à l'apéritif pour tartiner du pain, des blinis... Pour changer un peu, en voici une version avec de la betterave. Vous pouvez aussi y ajouter du cumin.

