

NEUENSCHWANDER
N

Houmous de betterave rouge



Amore per la tradizione.

POUR 4 PERSONNES, TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN, TEMPS DE CUISSON SUPPLÉMENTAIRE : 60-90 MIN, DIFFICULTÉ : FACILE

Ingrédients

- 400 g de pois chiches en boîte (égouttés, ou cuits par vos soins)
- 1 betterave de taille moyenne (précuite ou cuite au four)
- 2-3 cs de tahini (pâte de sésame)
- 2-3 cs de jus de citron (fraîchement pressé)
- 1 gousse d'ail
- 3-4 cs d'huile d'olive
- 1 cc de cumin moulu
- sel selon le goût
- eau selon les besoins

Préparation des pois chiches séchés et de la betterave :

Faire tremper les pois chiches séchés dans une grande quantité d'eau pendant la nuit. Le lendemain, les égoutter et les faire cuire dans de l'eau fraîche pendant 60 à 90 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Les laisser ensuite refroidir.

Pour la betterave, mettre le tubercule dans une casserole d'eau, porter à ébullition et faire cuire environ 45-60 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Il est également possible d'envelopper la betterave dans une feuille d'aluminium et de la faire cuire au four à 200 °C pendant environ 60 minutes. Ensuite, laisser refroidir et retirer la peau.

Préparation du houmous

- Égoutter les pois chiches et bien les rincer à l'eau claire. Si vous souhaitez un houmous particulièrement crémeux, vous pouvez retirer la peau des pois chiches.
- Couper la betterave précuite ou cuite en gros morceaux.
- Mettez les pois chiches dans un mixeur ou un robot ménager avec la betterave, le tahini, le jus de citron, l'ail, le cumin, l'huile d'olive et un peu de sel.
- Bien mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau petit à petit jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Goûter et ajouter plus de jus de citron, de sel ou de cumin si nécessaire.
- Verser le houmous de betterave dans un bol et garnir d'un peu d'huile d'olive et, si nécessaire, de persil haché.

Suggestion de présentation : le houmous de betterave est parfait avec des crackers, des bâtonnets de légumes ou comme garniture colorée pour différents plats.

HOUMOUS DE BETTERAVE : UN PLAISIR HAUT EN COULEUR

Découvrez notre houmous de betterave, une variante colorée et saine du houmous classique. La combinaison de pois chiches crémeux et de la douceur terreuse de la betterave fait de cette recette une véritable expérience gustative. Parfait comme dip, pâte à tartiner ou accompagnement - laissez-vous séduire par ce plat polyvalent et visuellement attrayant !

Produits recommandés



La Valletta -
Pois chiches
Art. 800006



Deortegas -
Bio Huile olive extra vierge
Art. 680276



Fine Cheese Co. -
Cracker Basilic et Huile d'olive
Art. 824482



Lubarone -
Sel de mer au citron
Art. 003056



Lubarone -
Poivre mélangé
Art. 003008