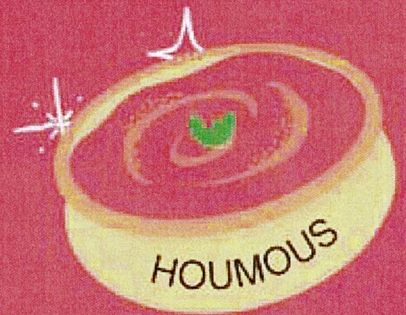
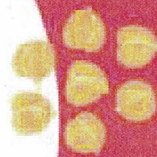


HOUMOUS AUX BETTERAVES



INGREDIENTS:

- 1 boîte de pois chiches (400g)
- 1 petit betterave cuit
- 1 gousse d'ail
- Le jus d'1 citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin (optionnel)
- Sel, poivre
- 2 c. à soupe de yaourt nature

DIRECTIONS:

1. Égoutter et rincer les pois chiches.
2. Couper la betterave en morceaux.
3. Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Ajoutez un peu d'eau ou d'huile d'olive si besoin pour ajuster la consistance.
4. Goûter et rectifier l'évaluation selon vos goûts.

