

.....

## HOUMOUS DE POIS CHICHES A LA BETTERAVE ROUGE



### Ingrédients :

- 260 g de pois chiches bien cuits et égouttés
- 1 betterave moyenne cuite et pelée
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de tahin
- le jus d'un citron jaune moyen, fraîchement pressé
- une belle pincée de persil en poudre ou frais
- huile d'olive vierge extra
- sel et poivre

Couper la betterave en gros morceaux et la mettre dans le bol du mixeur. Ajouter l'ail coupé en 2, les pois chiches, le persil, la pâte de sésame et le jus de citron.

Mixer par à coups en ajoutant un filet d'huile à chaque fois.

Vérifier la consistance: elle doit être homogène mais encore un peu dense.

On peut aussi, pour aider, ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau. Saler et poivrer ou ajouter une petite cuillère à soupe de gomasio aux herbes en décoration et des brins de persil frais.

*Recette proposée lors de l'atelier cuisine animé par :*

Julie PAGESSE  
NATUROPATHE-REFLEXOLOGUE



Belleville (69)

06 65 21 50 67

[www.naturopathie-beaujolais.fr](http://www.naturopathie-beaujolais.fr)