

recette salée

TRIO DE HOUMOUS: NATURE, BETTERAVE ET CAROTTE

⌚ 3 x 10 minutes

👤 2 personnes

Ingredients

120 g de pois chiches égouttés (cuits ou en bocal)
1 cs. d'huile d'olive
1 cc. de tahin (purée de sésame)
Une gousse d'ail
Le jus d'1/2 citron
75 ml d'eau
3 g d'épices à houmous ou 1 cc. de cumin en poudre

Une petite betterave de +/- 150 grammes
120 g de pois chiches égouttés (cuits ou en bocal)
1 cs. d'huile d'olive
1 cc. de tahin (purée de sésame)
Une petite gousse d'ail
Le jus d'1/2 citron
50 ml d'eau
1 cc. de cumin en poudre
1/2 cc. de ras-el-hanout

3 petites carottes pour un total de 100 g
120 g de pois chiches égouttés (cuits ou en bocal)
1 cs. d'huile d'olive
1 cc. de tahin (purée de sésame)
Une petite gousse d'ail
Le jus d'1/2 citron
75 ml d'eau
1 cc. de cannelle en poudre

Préparation

HOUMOUS NATURE

Placer tous les ingrédients dans le bol du blender ou dans un contenant (pour une utilisation avec un mixer plongeant) et mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Si la texture vous semble trop compacte, n'hésitez pas à rajouter un peu d'eau.

Servir parsemé de pois chiches, d'huile de sésame et/ou de graines de sésame blanc.



HOUMOUS À LA BETTERAVE

Nettoyer et éplucher la betterave. La découper en cubes et la cuire à la vapeur durant une quinzaine de minutes. Laisser ensuite tiédir.

Réunir tous les ingrédients dans le bol du robot et mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse et rose vif.

Servir parsemé d'huile d'olive, de persil frais et de pois chiches.



HOUMOUS AUX CAROTTES ET À LA CANNELLE

Nettoyer soigneusement les carottes, les découper en petits tronçons et les cuire à la vapeur une vingtaine de minutes. Réserver quelques minutes au frais.

Réunir ensuite tous les ingrédients dans un blender ou dans un contenant pour mixer plongeant. Mixer jusqu'à obtenir une texture homogène et bien onctueuse.

Servir parsemé d'huile d'olive, de graines de sésame noir et de pois chiches.

