

Houmous à la betterave

Trop de betteraves au jardin, pourquoi pas une délicieuse trempette ou tartinade pour un sandwich comme celle proposée par Josée Di Stasio.

Les ingrédients

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de tahini
- 1 gousse d'ail pelée et coupée en deux
- 500 ml (2 tasses) de betteraves cuites et coupées en cubes de 2 cm (¾ po)
- 60 à 75 ml (4 à 5 c. à soupe) de jus de citron fraîchement pressé
- 60 à 125 ml (¼ à ½ tasse) d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 2 ml (½ c. à thé) de cumin moulu
- Poivre du moulin
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- Graines de sésame ou de pavot
- Persil (facultatif)



Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol du robot culinaire, à l'exception de l'huile d'olive.
2. Réduire en purée fine. Ajouter l'huile d'olive en filet, en actionnant le robot.
3. Détendre avec un peu d'eau au besoin. Goûter et rectifier les assaisonnements, au goût.
4. Accompagner de légumes crus, de pointes de pain pita rôties.
5. Au moment de servir, ajouter un filet d'huile d'olive, des graines de sésame ou de pavot et du persil, si désiré.

Source : <https://www.joseedistasio.ca/recettes/entrees-et-apero/houmous-a-la-betterave/>

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2021-10-18

<http://www.jardinslaprairie.com>