



Banque Alimentaire
de l'Isère

Houmos de Betteraves aux pois chiche

INGRÉDIENTS

Pour un bol

- 100 gr de pois chiches
(en boîte ou sec)
- 1 betterave cuite
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillérées à soupe
d'huile d'olive
- quelques feuilles
de coriandre
- une gousse d'ail

PRÉPARATION

- Si les pois chiches sont secs,
on les fait gonfler pendant une nuit
dans l'eau froide.
- Cuisson pendant une heure dans de
l'eau salée à mi-cuisson.
- Dans un robot, mixer tous les
ingrédients jusqu'à obtenir une pâte
lisse et crémeuse.
- Disposer dans un pot et servir
sur du pain grillé.

Temps de préparation : 15 minutes
Coût : 0,5 à 1€/personne