HOUMOUS CITRONNÉ AUX BETTERAVES

Ingrédients pour 8 portions d'¼ tasse /60 ml chacune

- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- ½ lb/227 g de betteraves cuites (rôties, cuites à la vapeur ou en conserve/ *bouillies dans l'eau salée pour moi*)
- 6 c. à soupe (90 ml) de jus de citron (*mis du jus de citron Meyer*)
- 2 ½ c. à soupe (37,5 ml) de tahini
- 2 (*grosses*) gousses d'ail
- ½ c. à thé (2,5 ml) de cumin moulu
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel de mer
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile d'olive
- *1-2 c. à soupe (15-30 ml) d'eau (facultatif/pour ajuster la texture si nécessaire)*

Préparation :

1. Mettre tous les ingrédients, sauf l'huile, dans le bol d'un robot culinaire; réduire jusqu'à consistance presque lisse, de 30 secondes à 1 minute.
2. En laissant le moteur du robot culinaire tourner, verser l'huile dans l'entonnoir; réduire en purée lisse, 30 secondes de plus.
3. *Si nécessaire, ajuster la texture en ajoutant graduellement un peu d'eau à l'houmous.*

Note : servir avec des crudités, ou des portions de pita grillé

Source : Weight Watchers
https://www.weightwatchers.com/ca/fr/recipe/houmous-citronn-aux-betteraves-2/5632df94b654af0e34f3d7ea?cid=soc

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 8 avril 2019
https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2019/04/houmous-citronne-aux-betteraves.html