

Easy Houmous à la betterave



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 grande boîte de pois chiches
- 1 càs de tahina (purée de sésame, se trouve en épicerie orientale, sinon une huile de sésame fonctionne)
- 1 betterave cuite
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 2 càs d'huile d'olive et 1 filet pour le service
- Un peu de Zaatar (épice du Moyen-Orient composé généralement de thym, sésame, origan, sarriette, sumac, etc. se trouve en épicerie orientale)
- Une demi botte de coriandre ou d'une autre herbe fraîche (un mélange aneth/persil marchera bien)
- Sel, Poivre

Préparation :

Egoutter la boîte de pois chiches. Peler la betterave et la couper en gros cubes. Eplucher la gousse d'ail et la hacher grossièrement. Presser le citron et en recueillir le jus.

Placer les préparations précédentes dans un mixeur/hachoir (pas dans un blender) avec le tahina, l'huile d'olive et mixer jusqu'à atteindre une pâte de la texture que vous aimez. Si le houmous est trop épais, rallonger avec un peu d'eau ou de yaourt. Saler et poivrer à votre convenance.

Hacher les herbes fraîches. Servir dans un bol avec un filet d'huile d'olive, le zaatar saupoudré dessus et les herbes fraîches.

Bon appétit !

PS : On peut arranger cette recette en remplaçant la betterave par un autre légume cuit comme du poivron confit, des cœur d'artichauts ou du chou-fleur cuits à l'eau, carottes au cumin, tomates séchées, avocat, brocolis. Un peu de chèvre frais fera aussi l'affaire.

PS2 : On peut également remplacer les pois chiches par une autre légumineuse, haricots rouges, lentilles corail, haricots blancs, pois cassés, lentilles et noix, etc. Il est préférable dans ce cas de commencer avec une matière plutôt sèche et de rallonger au fur et à mesure pour ne pas avoir une texture trop liquide.

PS3 : On peut également changer les épices, bref s'amuser à aromatiser comme on veut : Cumin, piment, zestes de citron, etc. Imagination is the limit (et le goût un peu quand même...)