



Houmous de betterave

Description

[vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text]Le houmous, c'est super bon... Mais le houmous de betterave, c'est encore meilleur ! C'est l'allié coloré et savoureux de vos apéros, tartines et sandwiches. Rien qu'à le regarder, on se croirait au printemps. Après [la recette du caviar d'aubergine](#), voilà la recette du houmous à la betterave. Cette recette peut être préparée avec des pois chiches en conserve ou secs. Dans ce dernier cas, pensez à les faire tremper 24h et à les faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 30 min au moins.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_single_image image= »2742? img_size= »full » onclick= »zoom »][/vc_column]/[vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Recette du houmous de betterave

[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height= »yes » content_placement= »top » css= ».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;} »][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]1 bol de houmous[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Préparation 5 min[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Cuisson 30-40 min (facultatif)[/vc_column_text][vc_column width= »1/4?][vc_column_text]Niveau facile[/vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row][vc_column width= »1/3?][vc_column_text css= ».vc_custom_1584646202347{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Ingrédients

- 250g de pois chiches cuits (100g de pois chiches secs)
- 120-150g de betterave rouge cuite (2 betteraves)
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 2 cuillères à soupe de cumin en poudre
- jus d'un demi citron
- sel

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_column_text]

Etape par étape

1. Si on utilise des pois chiches secs, les mettre à tremper dans un grand volume d'eau pendant 24h, puis les faire cuire dans de l'eau bouillante environ 30 min. Pour des betteraves fraîches, couper les fanes et les faire bouillir dans de l'eau pendant 30 à 40 minutes. Ne pas les éplucher avant la cuisson elles perdraient leur couleur, mais les éplucher une fois cuites.
2. Mixer ensuite ensemble tous les aliments: pois chiches, betteraves, ail, cumin, huile de sésame, jus de citron et sel. Pour les amateurs d'ail, ne pas hésiter à ajouter une gousse d'ail supplémentaire.
3. Ne pas hésiter à rectifier en goûtant. Servir frais.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Astuces pour le houmous de betterave

- Normalement, le houmous contient du tahini (c'est une crème de sésame). Je n'en ai jamais, car je ne saurais pas comment l'utiliser (à part dans le houmous). Du coup, j'utilise de l'huile de sésame.
- Vous pouvez garder l'eau de cuisson des pois chiches (ça s'appelle l'aquafaba – le jus des pois chiches en conserve marche aussi) pour le monter en neige et en faire une mousse au chocolat végane.
- Pensez à utiliser un mixer assez puissant, car la pâte formée par les pois chiches est assez épaisse, et si votre mixeur est peu puissant, il peut prendre un coup.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_column width= »2/3?][vc_message message_box_color= »mulled_wine » icon_fontawesome= »fa fa-camera » css= ».vc_custom_1578330895116{background-color: #f0f0f0 !important;} »]

Si vous cuisinez les recettes du blog, n'hésitez pas à prendre le résultat en photo et à le publier sur les réseaux sociaux avec la mention **@vidaypimienta** ou le hashtag **#vidaypimienta**

Par avance merci de votre collaboration et bonne cuisine !

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width= »1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement= »middle »][vc_column][vc_separator color= »mulled_wine » border_width= »3? el_width= »50?][/vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type= »post » max_items= »-1?

style= »lazy » items_per_page= »4? show_filter= »yes » element_width= »3? gap= »10?
orderby= »rand » item= »basicGrid_NoAnimation » initial_loading_animation= »none »
grid_id= »vc_gid:1584646668884-d82d265e-1927-4? taxonomies= »98, 184?
filter_source= »category »][[/vc_column]][/vc_row]

CATEGORY

1. Apéritif
2. Coin salé

POST TAG

1. frais et léger
2. recette vegan
3. sans gluten
4. sans lactose
5. végétarien

Categorie

1. Apéritif
2. Coin salé

Tags

1. frais et léger
2. recette vegan
3. sans gluten
4. sans lactose
5. végétarien

date créée

19/03/2020

Auteur

admin

default watermark