



## HOUMOUS

*ingrédients pour 4 personnes*

### ••• HOUMOUS AUX FINES HERBES

#### ● INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches (égouttés et rincés)
- 1 poignée de feuilles de coriandre
- 1 poignée de feuilles de basilic (facultatif)
- 1 poignée de persil
- 1 à 2 cuillères à soupe de tahini
- Le jus de ½ citron vert
- Assaisonner de poivre noir du moulin
- Et de fleur de sel ou de gros sel marin

#### ● PRÉPARATION

Mettre tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse.

Servir saupoudré de coriandre fraîche.

### ••• HOUMOUS À LA BETTERAVE ROUGE

- 1 boîte de pois chiches (égouttés et rincés)

Mettre les pois chiches dans le mixeur avec les betteraves cuites marinées (voir recette ci-dessous).

#### ● AJOUTER :

Poivre noir du moulin, fleur de sel, jus de citron

Pour faire mariner les betteraves rouges, procédez comme suit :

Laver soigneusement les betteraves fraîches

Couper les plus grandes en 2

Placer dans une casserole avec

le vin rouge, le porto rouge, le vinaigre de framboise, l'anis étoilé et la cannelle.

Couvrir et laisser cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres

**ASTUCE :** le reste du liquide de cuisson peut être utilisé pour des vinaigrettes