



HUMMOUS DE BETTERAVE

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pois chiche, sec
- 1 unité grosse de betterave rouge, crue [160 g]
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame [15 g]
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 1 verre de jus de citron, pur jus [250 g]
- 100 grammes d'huile d'olive vierge Carrefour
- 100 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tremper les poids chiche dans l'eau entre 12-24h et changé l'eau une fois;
- 2° Jeter l'eau et faire cuire les poids chiches pendant 30 min avec un peu de sel dans la cocote minute
- 3° Égoutter les pois chiche et réserver l'eau de cuisson;
- 4° Mixer les pois chiches avec le tahine, le jus citron, de l'ail, cumin et l'huile d'olive;
- 5° Si c'est trop épais ajouter l'eau de cuisson;
- 6° Ajouter la betterave cuite et mixer encore un peu;
- 7° Ajouter un peu de sel

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	16 %
GLUCIDES	19 g	7 %
SUCRES	4 g	4 %
LIPIDES	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	21 %
SODIUM	45 mg	2 %