



Hummus à la betterave

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : 335 ML (1 1/3 TASSE)

PRÉPARATION : 15 MINUTES *

INGRÉDIENTS

- 250 g (1 1/2 tasse) de haricots blancs, cuits **ou** 1 boîte de 398 ml (14 oz) de haricots blancs en conserve, rincés et égouttés
- 115 g (1/4 lb) de betteraves, cuites à la vapeur (le poids est pris une fois les betteraves cuites et pelées)
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche, ciselée
- 30 g (2 c. à soupe) de tahini **
- 1 petite gousse d'ail, pressée ou émincée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron, fraîchement pressé
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'eau
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 0,5 ml (1/8 c. à thé) de piment de Cayenne
- 2,5 ml à 5 ml (1/2 à 1 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients au robot culinaire en commençant par utiliser seulement 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel.
2. Réduire en purée jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène. Au besoin, ajouter un peu d'eau ou d'huile d'olive, jusqu'à l'obtention de la texture désirée. Goûter puis rectifier l'assaisonnement, au goût (sel, épices).
3. Réfrigérer dans un contenant hermétique. Comme l'humus atteindra sa pleine saveur après quelques heures de refroidissement, il est toujours préférable de réfrigérer pendant quelques heures avant de rectifier l'assaisonnement.
4. Se conserve une semaine au réfrigérateur.



L'humus accompagne toujours très bien craquelins et crudités. Riche en protéines, il constitue une collation de choix.

CONSEIL PRATIQUE

* Le temps de préparation est calculé une fois les betteraves cuites.

** Le tahini est un beurre réalisé à partir de graines de sésame. Il est très riche en calcium et en phosphore.