



Houmous à la Betterave, Pois Chiches & Tahini

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 boîte - 240g de pois chiches cuits
2 betteraves rouges cuites
2 c.à.s de tahini
1 tasse - 100ml d'eau
2 gousses d'ail (facultatif)

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez des graines de sésame.



INSTRUCTIONS

1. Mélangez les pois chiches cuits et égouttés avec les betteraves cuites, le tahini, l'ail et l'eau.
2. Assaisonnez et mixez jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Transférez dans un bol, saupoudrez de graines de sésame.