

Les quantités et ingrédients de cette recette sont donnés à titre indicatif. Faites comme vous le sentez. C'est du houmous, quoi... En termes de quantité, ça donne un bol pas complètement rempli.

Houmous à la betterave

Ingrédients

→ 200 g de **pois chiches**

→ 125 g de **betterave** cuite

→ Autant de **basilic** que vous pouvez en ramasser et hacher avant de vous lasser ; perso je me retrouve généralement avec une quantité équivalent vaguement à deux cuillères à soupe, mais j' pense que plus c'est mieux. Je préfère nettement utiliser du frais. Le sec ne vaut vraiment pas grand chose, à côté...

→ La moitié du potentiel de zeste d'un **citron** non traité après récolte

→ **Huiles**, selon ce que vous avez et aimez ; olive, noix, avocat, sésame grillé, graines de courge grillées... Je mets souvent tout ça à la fois

→ Selon envies : sel, herbes, épices... Genre coriandre, cannelle...

1. Faire attention à ce que les pois chiches ne soient **pas dégoûnants**.

2. Rien de très compliqué : **mixer l'ensemble des ingrédients**. L'ordre optimal reste à déterminer, mais je **commence généralement par le plus gros**, genre la betterave puis les pois chiches puis le reste.

3. Mélanger avec les **huiles** que vous voulez. Genre une cuillère à café d'huile d'olive, un peu moins pour noix et avocat, encore un peu moins pour graines de courge grillées, et vraiment moins pour sésame grillé. Non, non, ce ne sont pas des alternatives : **j'ai vraiment tendance à mettre quatre ou cinq huiles différentes** à la fois dans mon houmous.