

TRIO DE HOUMOUS

Nature, curry & betterave

INGRÉDIENTS

- 400g de pois chiches égouttés
- 2 gousses d'ail
- 4 c.s. de tahini
- Jus d'1 citron
- 100g de betterave cuite
- 1 c.s. de curry
- 4 c.s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

PRÉPARATIONS

HOUMOUS NATURE

Mixez 1/3 des pois chiches, 1 gousse d'ail, 2 c.s. de tahini, jus de 1/2 citron, 2 c.s. d'huile d'olive, sel, poivre.

HOUMOUS CURRY

Mixez 1/3 des pois chiches, 2 c.s. de tahini, jus de 1/2 citron, 2 c.s. d'huile d'olive, 1 c.s. de curry, sel, poivre.

HOUMOUS BETTERAVE

Mixez 1/3 des pois chiches, 1 gousse d'ail, 2 c.s. de tahini, jus de 1/2 citron, 2 c.s. d'huile d'olive, 100g de betterave, sel, poivre.