

HOUMOUS DE BETTERAVE

3.2 kg de betteraves rouge cuite

2.6 kg de pois chiche cuits

20 gousses d’ail

280gr de jus de citron frais

8gr de cumin moulu

320gr d’huile d’olive

12gr de sel fin

4gr de poivre blanc moulu

32gr de graines de sésame blanc Le tout à diviser par 4 :

* 800gr de betteraves
* 620gr de pois chiche
* 5 gousses d’ail entières (2 ½)
* 70gr de citron
* 2gr de cumin
* 3gr de sel
* Une pincée de poivre blanc moulu
* 8gr de sésame blanc
* 80gr d’huile d’olive

Mixer en premier l’ail, ensuite les pois chiches, ajouter le jus de citron, ensuite les betteraves et tous les « épices » terminer par l’huile d’Olive et les graines de sésames blanc