

HOUMOUS DE BETTERAVES ET DE HARICOTS ROUGES EXPRESS

INGRÉDIENTS

Pour 8 personnes :

- 1 bocal de haricots rouges égouttés (poids net 205g)
- 100g de betteraves cuites sous vide
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame blanche
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1/4 cuillère à café de cumin (facultatif)
- Sel et poivre
- 2 carottes et des gressins

RÉALISATION

- Laver puis éplucher les carottes à l'aide d'un économe puis les couper en bâtonnets et les réserver dans un récipient filmé au réfrigérateur jusqu'au repas. Égoutter les haricots rouges, les rincer. Dessouder les betteraves cuites, les égoutter, les rincer puis les couper en cubes.
- Dans un saladier, mettre les cubes de betteraves, les haricots rouges égouttés, le jus de citron, la purée de sésame, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le cumin, une pincée de sel et de poivre. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une crème homogène.
- Dresser en bols puis filmer et conserver au frais jusqu'au moment du repas. Servir accompagné des carottes en bâtonnets et des gressins.