



LA RECETTE du LUNDI

houmous de betterave aux baies de szechuan concassée,
huile citron gingembre et fleur de sel à la vanille

entrée



INGRÉDIENTS

- 2 betteraves rouges cuites (environ 300 g)
- 200 g de pois chiches cuits et égouttés
- 2 c. à soupe de tahin du Comptoir
- 3 c. à soupe d'huile d'olive citron gingembre du Comptoir
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1/2 c. à café d'ail en poudre du Comptoir
- 1/2 c. à café de baies de Szechuan du Comptoir légèrement concassées
- 1 pincée de fleur de sel à la vanille du Comptoir
- 2 à 4 c. à soupe d'eau froide (selon la texture souhaitée)



Pour 4 personnes



PRÉPARATION :



1. Coupez les betteraves en morceaux

Prenez vos betteraves cuites et coupez-les en petits morceaux d'environ 2 cm. Cela permettra au mixeur de travailler plus facilement.

2. Égouttez les pois chiches

Si vous utilisez des pois chiches en bocal ou en conserve, versez-les dans une passoire puis rincez-les rapidement à l'eau froide. Laissez-les bien s'égoutter.

3. Concassez les baies de Szechuan

Placez les baies de Szechuan sur une planche puis écrasez-les légèrement avec le plat d'un couteau ou dans un mortier. Elles doivent être grossièrement concassées, pas réduites en poudre.

4. Placez les ingrédients dans le blender

Dans le bol du mixeur, ajoutez les morceaux de betterave, les pois chiches égouttés, le tahin, le jus de citron et l'ail en poudre.

5. Commencez à mixer

Mixez pendant environ 20 à 30 secondes jusqu'à obtenir une première purée.

6. Ajoutez l'huile d'olive

Versez progressivement les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive citron gingembre tout en continuant de mixer. Cela va apporter de l'onctuosité.

7. Ajustez la texture

Si la préparation est trop épaisse, ajoutez 1 cuillère à soupe d'eau froide puis mixez à nouveau. Répétez si nécessaire jusqu'à obtenir un houmous bien lisse et crémeux.

8. Assaisonnez

Ajoutez la pincée de fleur de sel à la vanille puis mélangez encore quelques secondes.

9. Dressez le houmous

Versez le houmous dans un bol ou une assiette creuse. Étalez-le légèrement avec le dos d'une cuillère pour former des petites vagues.

10. Finalisez la présentation

Ajoutez un filet d'huile d'olive citron gingembre sur le dessus puis parsemez les baies de Szechuan concassées.

Astuce du Comptoir

Servez ce houmous avec des crackers maison, du pain pita grillé ou des légumes croquants comme des carottes ou du concombre.

