

Houmous de betterave rouge

Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min
Haut : mini
Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 4 à 6 personnes
Utilisez la cocotte de base*
+ panier vapeur

- Betterave crue (environ 250 g)
 - 400 g de pois chiches (en boîte)
 - 60 g de tahin (purée de sésame)
 - 1,5 citron
 - 1 gousse d'ail
 - 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillée
 - Graines de sésame pour décorer
 - Quelques feuilles de menthe et d'aneth
 - Poivre du moulin
- 15 cl ou 150 g d'eau au fond de la cocotte

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes, en augmentant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 50 min. Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	606,6 kJ / 145,6 kcal	7,3 %
Protéines	5,7 g	11,4 %
Lipides	7,5 g	10,7 %
Glucides	11,4 g	4,4 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Versez l'eau dans la cocotte, puis ajoutez le panier vapeur avec la betterave épluchée. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.
- 2 Une fois la betterave cuite, coupez-la en dés et mixez-la avec les pois chiches, le tahin, le jus de citron, l'ail, l'huile de sésame, le poivre et la moitié de l'aneth et de la menthe.
- 3 Placez au réfrigérateur pour consommer bien frais. Au moment de servir, ajoutez le reste d'herbes ciselées et parsemez de graines de sésame.

Conseil : vous pouvez faire cuire les pois chiches en même temps que la betterave dans le panier vapeur. Pour cela, faites tremper au préalable les pois chiches pendant 24 heures dans l'eau froide.

Note du chef : le mode de cuisson à L'Omnisciseur Vitalité® conserve la couleur de la betterave et limite la pénétration d'eau. La saveur naturelle de la betterave est ici parfaitement préservée.

Atouts nutrition :

Protéines page 72
Vitamine E page 73
Vitamine B9 page 73
Fibres page 71
Antioxydants page 70



Grâce aux pois chiches, l'houmous est une bonne source de protéines végétales. L'ajout de betterave permet d'apporter de la vitamine B9 qui intervient dans le renouvellement cellulaire. Le tahin apporte une dose de vitamine E qui est antioxydante. Cette recette peut être dégustée en entrée comme en apéritif.