

## Recette N°3 #entrée

### Houmous de betteraves

#### Ingrédients

250 g d'haricots rouges (déjà cuits en boîte)  
300 g de betteraves cuites  
1 cas de purée d'amandes  
1 cas d'huile d'olive  
1cac de citron  
1/2 cac de cumin  
1cas de graines de sésames  
sel poivre

#### Étapes

- 1/ Vous prenez les haricots rouges et la betterave coupée en dés. Vous les placez dans un robot, vous mixez.
- 2/ Ensuite ajoutez le reste des ingrédients et mixez de nouveau.
- 3/ Une fois le houmous prêt, placez le dans vos assiettes et c'est prêt à être tartiner !
- 4/ Je vous propose de préparer quelques crudités à tremper dans ce petit houmous ! Vous pouvez aussi le tartiner sur du pain des fleurs au sarrasin ou le mettre en accompagnement dans vos salades ou vos toasts !
- 5/ Laissez place à votre imagination !