



Houmous de betterave aux graines de courge au miel

26/03/2019 à 10h22

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 1 citron (jus)
- 1 gousse d'ail
- ½ bouquet de persil plat
- 260 g de pois chiches
- 1 brin de coriandre émincée
- 1 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche épaisse
- Graines de courge au miel Gretel
- Huile d'olive
- Poivre
- Sel

Préparation :

- Coupez la betterave en gros morceaux et mettez ceux-ci dans le bol du mixeur. Ajoutez l'ail écrasé;
- Versez ensuite les pois chiches, la coriandre émincée, le tahin et le jus de citron et une cuillère de crème fraîche. Mixez à vitesse moyenne en ajoutant l'huile d'olive petit à petit. Salez et poivrez.