

# PAS SI BÊTE LA BETTERAVE



© Image par Couleur de Pixabay  
© Image de Freepik

## Houmous de betterave

 5 personnes

 moins de 2 euros

 10 minutes maximum  
hors trempage et cuisson

### Ingrédients BIO

- 50 g de pois chiche sec OU 140 g de pois chiche en boîte rincés et égouttés
- 1 betterave (70 g)
- Quelques gouttes de citron
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère de tahin
- Sel & ail

#### Diététique

La Betterave préserve le coeur, entretient les yeux et garantit un teint éclatant. Votre atout pour une seconde jeunesse !

#### La minute bio

En bio les graines de betterave ne sont pas enrobées de pesticides, ce qui évite de tuer les abeilles.

La préservation des abeilles et des autres insectes est indispensable car elles garantissent le bien-être humain et la biodiversité. Pour rappel en 30 ans, près de 80 % des insectes auraient disparu en Europe.

### Préparation

N°1 : Faire tremper les pois chiches au minimum la veille, mais ils seront plus facile à cuire au bout de 24 heures.

N°2 : Les rincer, et les cuire 1h30 à 2h30 sans sel, départ à l'eau froide ou bien prendre des pois chiches en boîte.

N°3 : Cuire les betteraves à 120° au four dans une cocotte à sec au moins 2h30. Ou bien simplement à l'eau légèrement salé.

N°4 : Peler ensuite les betteraves.

N°5 : Mixer au robot cutter la betterave avec tous les ingrédients, réajuster l'assaisonnement (jus de citron, sel).

Rajouter du tahin si besoin.

N°6 : Tartiner sur du pain. (exemple un pain complet à la farine T80)

LE RÉSEAU BIO CENTRE-VAL DE LOIRE



Ne pas jeter sur la voie publique



• GRAB de BIO CENTRE •  
un agrément MSA de la Région Centre

