

Houmous à la betterave et au citron vert

6 personnes • Facile • Préparation 10 mn



Ingrédients

- ✓ 200 g de betteraves cuites
- ✓ 1 gousse d'ail écrasée
- ✓ Poignée d'aneth frais (ou autre herbe aromatique)
- ✓ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ✓ Jus d'1/2 citron vert
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Mixer tous les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse.

Si besoin ajouter davantage d'huile d'olive pour obtenir une consistance plus fluide.

Assaisonner avec du sel et du poivre.

ASTUCE Toque Chef:

Cet houmous apporte une belle touche de couleur à toutes les salades.

Il se marie très bien aux **Crackers Loprofin**.

	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
Pour une portion	31 kcal	0,58 g	17 mg	20 mg	7 mg	24 mg	21 mg	14 mg
			4/5 part	4/5 part	2/3 part	1/2 part	4/5 part	

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Entrées

Loprofin