

HOUMOUS DE BETTERAVES

& DE CAROTTES



INGRÉDIENTS



Difficulté : UTILE & SIMPLE

Coût moyen : PAS CHER ! ;-)

Nan, range tes pois chiches ! On innove !

- 2 belles betteraves.
- 1 carotte plutôt grosse.
- 2 gousses d'ail.
- Une cuillère à soupe bombée de sésame grillé. Si t'as du sésame pas grillé, tu peux le griller dans une poêle, à sec (ça veut dire sans matière grasse) et fais gaffe ça va vite ! Et si tu n'en as pas mais que tu as de l'huile de sésame, tu peux en mettre 3 cuillères à soupe. Et si tu n'as rien de tout ça et que tu n'as pas envie d'enfiler ta doudoune pour aller en chercher, tu peux le tenter avec un autre fruit sec ou une autre huile de fruit sec et tu me diras...
- Environ 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Le jus d'un citron.
- Une cuillère à café de cumin.
- Et pareil de gingembre. (Pour ces deux épices, j'ai envie de te dire sensiblement la même chose que pour le sésame. Je te donne ma recette mais je ne me fâcherai pas si tu laisses parler ta créativité!)
- Sel et poivre évidemment.

Y'a un truc qui t'a bien plu dernièrement et qui a remporté un franc succès ce samedi au Bar du midi... Tu vas voir, c'est hyper simple et rapide. Par contre il faut que tu prépares ce houmous 4h minimum avant dégustation.

- # Lave tes betteraves et brosse ta carotte. Tu vas cuire tout ça à la vapeur, en cocotte minute et tu compteras une dizaine de minutes à partir du moment où la soupape siffle et que du coup t'entends plus la télé. ;-)
- # Pendant que ça cuit, tu pèles tes gousses d'ail et tu les dégermes (les estomacs fragiles savent de quoi je parle mais on ne va pas s'étendre...)
- # Tu prépares ton jus de citron et tous les autres ingrédients.
- # Tu laisses bien redescendre la pression et tu peux passer à l'épluchage des betteraves. Si t'as bien lavé ta carotte, il n'est pas nécessaire de l'éplucher.
- # Tu coupes le tout grossièrement et tu le mets dans le bol de ton mixeur. Là par contre si t'as pas de mixeur ou de blender... Comment faire ? Peut-être au moulin à légumes... Si ! Tu sais le truc pour faire de la purée ! Mais je ne te promets pas le résultat.
- # Presses tes gousses d'ail. T'as pas de presse-ail ? Pas grave ! Tu peux écraser tes gousses en pressant avec la lame d'un couteau à plat. Tu vois ? Fais un effort parce que c'est pas facile à expliquer à l'écrit...
- # Et t'ajoutes tout le reste ! L'huile, les épices, le jus de citron, le sel et le poivre à ta convenance.
- # Tu mixes. Laisse ton appareil en marche 2 minutes pour une belle consistance lisse.
- # Tu goûtes et tu rectifies l'assaisonnement au besoin.
- # Tu places au frais à côté de tes Mascottes ambrées ou de tes Charles Vianney blondes ou que sais-je !

Pour servir ton houmous, tu peux prévoir du bon pain et je ne saurais que te conseiller celui aux graines d'Edwin Delasalle, boulanger paysan de la ferme Graine et Grillotte, à Rouvroy les Merles.

Bon appétit !



Derrière chaque rencontre, de nouvelles idées me viennent. Je me dis que tu pourrais peut-être bien ajouter du fromage de chèvre fabriqué amoureuxment par Xavier à la chèvrerie de Prouville... Et du coup remplacer le sésame par des noix...

J'attends que tu m'en dises des nouvelles ! La bise !