le duo de houmous

Les ingrédients pour 1 petit bol

Houmous de betterave rouge

1 betterave bio rouge cuite environ 150 grs
50 grs de pois chiches cuits
4 cs d huile d olive
1 petite gousse d ail
Le jus d un demi citron
Sel poivre

Préparation 10 mins Difficulté 1





Probablement la recette la plus rapide et facile de ce blog

On verse les ingrédients, en ayant émincé l ail bio au préalable, dans un bol mixer, on mixe le tout, et c est prêt!

Alors pourquoi s’en priver ?

Les ingrédients pour un petit bol

Houmous tradi de pois chiche

150 grs de pois chiches
4 cs d huile d olive bio ou d huile de pistache
1 gousse d ail
Le jus d une demi citron
Sel poivre
Les puristes ajouteront 2 cc de tahiné (pâte de sésame)
Il n y en a pas dans ma recette





Tout aussi simple que le précédent

On verse les ingrédients, en ayant émincé l ail bio au préalable, dans un bol mixer, on mixe le tout, et c est prêt!

Deux valent mieux qu’un pour varier les plaisirs.

Pour un apéro entre amis, ou en famille, avec gressins, brushetta ou toasts, ou encore, en accompagnement d une bonne salade composée avec un pain aux céréales .

