

# Le houmous de betterave bio

## Les ingrédients pour 2

100 grs de betteraves cuites

1 gousse d'ail

25 grs de pois chiches cuits

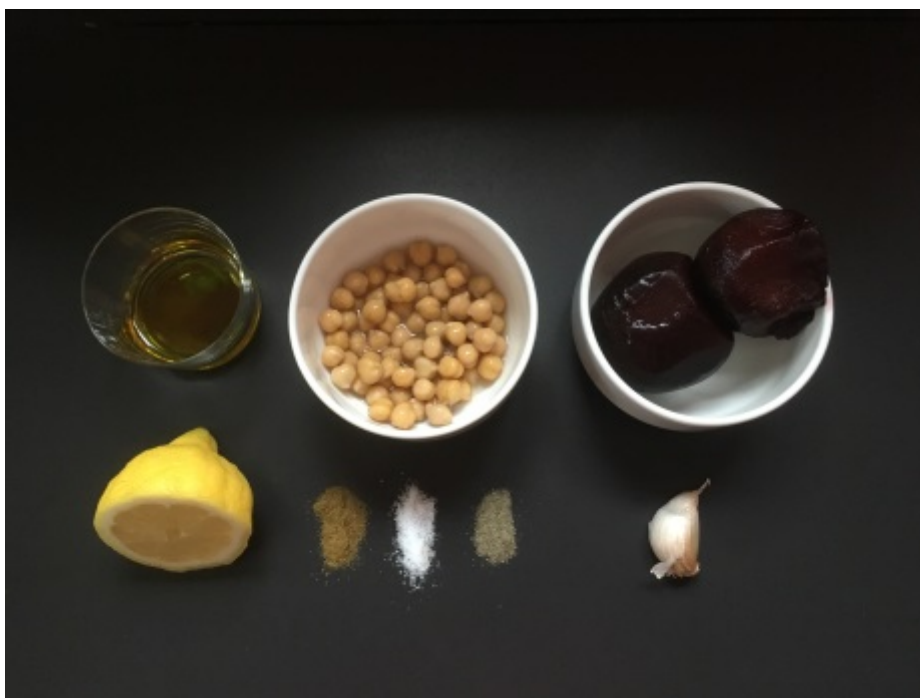
3 cs d'huile d'olive

le jus d'1/2 citron

Sel poivre

1 cc de cumin

Préparation 10 mins . Difficulté 1





*Une seule chose à faire*

On mélange le tout et on mixe . On ajuste l'assaisonnement et on sert .

Plus simple, c'est difficile .