



Association pour la santé environnementale du Québec  
Environmental Health Association of Québec

## ECO-JOURNAL

Janvier 2023

*Lakshita Lugun*

### Recette pour le mois de janvier

Ce mois-ci, nous vous proposons la recette de ce délicieux humus de betterave crémeux dans lequel vous pouvez tremper presque tout. C'est un excellent en-cas sain et cela ne prend que 10 minutes !





## Humus de betterave

Temps de préparation : 10 minutes

Temps total : 10 mins

Apéritif

Cuisine : sans gluten, méditerranéen, végétalien

Portions : 6

### Ingrédients

1 boîte (14oz/400 grammes) de pois chiches, égouttés (mais réservez un peu d'eau)

200 grammes de betteraves cuites, coupées en cubes et égouttées.

2 cuillères à soupe de sauce tahini

1 citron, zeste et jus

4 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge

1 gousse d'ail, émincée

1 ½ cuillère à thé de cumin moulu

¾ cuillère à thé de sel fin, ou plus au goût

⅛ cuillère à thé de poivre noir, au goût

Garniture (facultatif)

Noix (noix de Grenoble ou pignons de pin)

Graines (graines de sésame, de chia ou de pavot)

Huile d'olive extra vierge

## Instructions

- Placez tous les ingrédients dans un robot culinaire ou dans un mixeur à grande vitesse.
- Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse et ultra crémeux. Si le mélange semble trop épais, vous pouvez ajouter progressivement un peu du liquide de pois chiches réservé ou un peu d'eau jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- Goûtez et ajustez l'assaisonnement selon votre propre goût. Vous pouvez ajouter un peu plus de sel, de poivre, de jus de citron. Goûtez et ajustez l'assaisonnement à votre goût.
- Si le temps le permet, mettez le humus dans un récipient et laissez-le reposer au réfrigérateur pendant environ 30 minutes, le temps que les saveurs se mélangent.
- Servez-la dans une grande assiette ou dans un petit bol de service, faites un joli tourbillon sur le dessus avec le dos d'une cuillère, garnissez de noix hachées, de graines et d'un filet d'huile d'olive extra vierge. Servir avec des crackers, du pain pita ou des crudités à côté.

## Notes

**Pois chiches secs** : si vous utilisez des pois chiches secs, assurez-vous de les faire tremper dans de l'eau pendant la nuit et de les cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils soient très mous. Égouttez-les et gardez à l'esprit que vous avez besoin d'environ 1 ½ tasse pour cette recette.

**Conservation** : Il se conserve bien au réfrigérateur pendant 4 jours.

**Eau de pois chiches** : si vous préférez un humus plus léger, vous pouvez utiliser l'eau de cuisson des pois chiches à la place de l'huile d'olive (mais cela donne moins de saveur).

Source : <https://theclevermeal.com/beetroot-hummus-in-5-minutes/#recipe>