

# HOUMOUS DE BETTERAVE ET CHÈVRE AU LIERRE TERRESTRE



## Ingrédients pour 20 verrines

Ingrédient	Quantité
<b>Betterave rouge fraîche du jardin</b>	1 pc (Pour la déco)
<b>Betteraves rouges cuites Bio</b>	500 gr ( )
<b>pois chiches</b>	1 Boîte
<b>Tahin Bio</b>	3 càs
<b>Citron Bio</b>	1 pc
<b>Cumin</b>	3 càc
<b>Ail Bio</b>	1 gousse
<b>Huile olive Vierge bio</b>	1 càs (1er pression à froid)
<b>Fromage chèvre frais Bio</b>	3 paquets
<b>Feuilles (et fleurs) de lierre terrestre</b>	35 gr
<b>Sel, poivre</b>	
<b>Huile olive Vierge bio</b>	3 càs (1er pression à froid)
<b>Faînes grillées (hêtre)</b>	(Pour la déco)

## Préparation

1. Décoration - Décortiquer quelques faînes et les rôtir dans un poêlon. Les refroidir et puis les écraser et mettre de côté Chips de betterave. - Laver et bien brosser la betterave rouge. - La découper en fines tranches à l'aide d'une mandoline, éponger sur du papier absorbant pour enlever l'excès d'humidité. - Poser les tranches sur une grille (fine) et passer un pinceau d'huile d'olive. Saler/poivrer légèrement. - Enfourner 1h dans un four à 120° - Défourner et laisser refroidir

2. Houmous de betteraves. - Couper les betteraves cuites en cubes, ajouter l'ail émincé, le tahin, le jus de citron, la boîte de pois chiches (ajouter le jus au fur et à meure, si besoin), le cumin, sel, poivre et l'huile

*Houmous de betterave et chèvre au lierre terrestre - révision 0*

<https://cuisinesauvage.org/recipe/houmous-de-betterave-et-chevre-au-lierre-terrestre/>

*Page 1 / 2*

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

d'olive. - Mixer le tout au mixer ou dans un blender. - Mettre au frais

---

3. - Mettre de côté quelques feuilles de lierre terrestre pour la décoration. - Hacher finement le reste du lierre terrestre. - Dans un bol, mélanger le chèvre frais avec sel, poivre et huile olive- Ajouter le lierre.

---

4. - Dans des verrines, déposer au fond la préparation aux betteraves à l'aide d'une douille. - Continuer avec la préparation au fromage. - Garnir avec quelques faînes écrasées, une feuille de lierre et une chips de betterave.

---