

HOUMOUS DE BETTERAVE ET CHÈVRE AU LIERRE TERRESTRE



Ingrédients pour 20 verrines

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

Préparation

1. Décoration - Décortiquer quelques fâines et les rôtir dans un poêlon. Les refroidir et puis les écraser et mettre de côté Chips de betterave. - Laver et bien broser 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 mesure, si besoin), le cumin, sel, poivre et l'huile

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 fânes écrasées, une feuille de lierre et une chips de betterave.
-