

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	15 à 20 gr
Sel, poivre	
Huile olive Vierge bio	3 càs (1er pression à froid)
Fâines grillées (hêtre)	Quelques (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. - Enfournier 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.
-
-