**Houmous de betteraves**

**Ingrédients**

* 1 betterave cuite
* 1 petite boite de pois chiches ou de lentilles
* 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou 1 petit suisse
* ½ gousse d’ail
* 1 cuillère à soupe d’huile d’olive ou de colza
* ½ cuillère à café de sel
* 1 cuillère à café de cumin

*Facultatif :* 3 cuillères à café de tahin

**Réalisation :**

Laver, éplucher et hacher finement la gousse d’ail.

Nettoyer et ouvrir la boite de conserve et égoutter les contenus.

Mettre tous les ingrédients dans le bol d’un mixeur : pois chiches ou lentilles, betterave coupée en morceaux, fromage blanc, ail, sel, huile, le tahin et cumin. Mixer.

Transvaser dans un bol et mettre au frais jusqu’à dégustation.

 Il se déguste avec des crudités coupées en bâtonnets ou en bouquets : carottes, fenouil, radis noir, chou-fleur, selon la saison….ou sur des fines tranches de pain.