

## Houmous de betteraves et haricots rouges

### *Ingrédients*

- 100g de haricots rouges secs, mis à tremper une nuit
- 1 petite betterave
- 1 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. rase de graines de coriandre en poudre
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 1 grosse pincée de sel



### *Préparation*

1. Rincer et égoutter les haricots rouges. Les mettre à cuire dans une casserole d'eau, à couvert et à petits bouillons, durant 50 min (ou 15min à la cocotte)
2. Passer la gousse d'ail au presse-ail, laisser la pulpe reposer à l'air libre.
3. Peler et râper très finement la betterave.
4. Egoutter les haricots cuits en conservant le jus de cuisson.
5. Dans un robot à lame en S, placer les haricots, la betterave râpée, le tahini, le jus de citron, la coriandre en poudre, l'huile d'olive, l'ail et le sel. Mixer en ajoutant un peu de jus de cuisson pour obtenir la consistance souhaitée.