Pour 4 personnes

Houmous Bio* à la betterave

. 40g pois chiche crus
. 60g betterave crue
. 20g jus de citron
. 25g tahin
. 10g crème fraiche
. 2g ail
. 2g sel
. 8g huile olive

- Mettre à tremper les pois chiches la veille ;
- Les faire cuire dans un grand volume d'eau, départ à froid ;
- Egoutter les et laisser refroidir ;
- Couper les betteraves pelées en morceaux, les passer au mixeur ;
- Mixer ensemble pois chiches, ail écrasé additionnés du tahin, de la crème fraîche et du jus de citron. Incorporer progressivement l'huile d'olive ;
- Ajouter les betteraves mixées ; Saler, poivrer ;
- Rectifier l'assaisonnement.

Les atouts santé Je prends soin de moi	Les atouts Planète Je préserve les écosystèmes
*Apports nutritionnels (pour 100g) . Protéines 20% . Lipides 15% (Dont oméga 3) . Fibres 20% . Riche en Vitamine C, Fer, Magnésium, Calcium, Zinc La vitamine C du jus de citron et de la betterave permet une meilleure absorption du fer. *En % des apports journaliers recommandés	. Sans pesticides de synthèse : protection de la ressource en eau, de la vie du sol, de la biodiversité et des agrosystèmes ; . Bilan carbone de la recette : 25g équivalent CO2 (Comparaison 100g de steak = 1319 CO2) ; . Pour améliorer encore le bilan carbone, choisir des producteurs locaux, acheter tous les ingrédients en vrac ; . Les protéines cuisinées sont essentiellement d'origine végétale : économie d'eau et de surface agricole.

*Dans le cadre d'une alimentation durable et préventive, choisir des aliments issus de l'agriculture biologique ou produits sans pesticides de synthèse.

Pour la petite histoire ...

Le Houmous accompagné de pain complet et de crudités peut constituer un repas complet idéal et économique.

Le trempage long des légumes secs diminue le temps de cuisson, améliore la digestibilité et élimine l'acide phytique naturellement présente dans les grains (l'acide phytique diminue la disponibilité de minéraux importants comme le calcium, le magnésium et le zinc).