



HOUMOUS DE BETTERAVE

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : 10 minutes • Sans cuisson • Pour 4 personnes



INGRÉDIENTS

- 2 petites betteraves crues
- 2 c à s de purée de noix de cajou*
- 2 c à s de jus de citron
- 1 c à s rase de psyllium
- 1 gousse d'ail
- sel et poivre
- 1 c à c rase de cumin

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. À l'aide d'un robot culinaire, broyer les betteraves crues.
2. Mixer les betteraves avec la purée de noix de cajou, le jus de citron, l'ail et les épices.
3. Quand la purée est bien lisse, ajouter le psyllium.
4. Verser dans un ramequin puis saupoudrer de cumin.
5. Servir avec des bâtonnets de légumes, des gressins, des crackers...



www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Léprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Houaouza
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr