



# 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...

Le Fenouil



[www.lefenouil-biocoop.fr](http://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 Leprince-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'Haouza  
Accueil : 02 85 29 15 80

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)