

# Houmous de lentilles, betterave, noix

Bonjour à toutes et tous

Alors que la semaine a repris, je vous retrouve pour vous proposer une idée gourmande et veggie, qui pourrait égayer vos apéros du prochain week end.. Ou plus ! Qu'elle soit corail, beluga, blonde ou verte du Puy en Velay en cuisine veggie, la [lentille](#) est la légumineuse que je préfère. Rapide et facile à préparer, elle agrmente aisément mes repas. J'avais depuis longtemps l'idée de tenter un *houmous*, cette purée de pois chiches au sésame venue de l'orient, mais version lentilles. Pour atténuer le goût de lentilles de la betterave (sucrée) et des noix (pour la rondeur) semblaient appropriée.

Un pot préparé, il s'invita à l'apéro avec des crackers puis fut présenté comme une « tartinade de betterave & noix » (=en évitant le terme lentille qui fait fuir mes gourmands). Devinez quoi, même mes gourmands s'en sont dégusté deux généreuses tartines. Tout à fait personnellement, je vous confirme que cette « tartinade déchire » : elle dispose d'un furieux goût de reviens y entre ses saveurs noix/noisette, le croquant des noix et des lentilles, la douceur de la betterave. Le résiduel du pot a fini dans un veggie bowl pas plus tard que le lendemain et je m'en suis régalée.

Je voulais donc partager l'idée de ce houmous lentilles betterave noix avec vous, au cas où cela vous inspire. De l'apéro au plat, j'espère que cela vous plaira. Bonne journée!



© Au Fil du Thym

Houmous lentilles betterave noix

## **Recette : Houmous de lentilles, betterave, noix**

**Saison de la recette : Novembre à Juin**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

## Ingrédients

Pour 1 pot type pot à confiture ou 4-6 personnes à l'apéritif.

- 60 g de lentilles beluga (non cuites) ou de lentilles vertes(\*)
- 1 belle betterave cuite
- 10 à 12 noix
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 citron jaune (jus)
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre
- 1 cuillère à café de cumin

## Réalisation

- Faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. Elles doivent être fondantes. Egouttez et réservez.
- Dans le bol d'un mixer, déposez les lentilles, la betterave coupée en morceaux et les noix grossièrement concassées, et le jus de citron. Mixez le tout.
- Ajoutez l'huile, sel, poivre, cumin. Remixez un coup pour bien homogénéiser. Si la pâte ne vous semble pas assez onctueuse, ajoutez un peu d'huile. Rectifiez l'assaisonnement à votre goût

- Placez dans un bocal, bol ou autre, puis réservez au frais jusqu'au service

Servez frais.

---

### **Astuces :**

- Choix des lentilles (\*) : les lentilles beluga sont à privilégier car elles disposent d'une saveur noisette qui se plaira bien dans cette tartinade. Vous les trouverez essentiellement en magasin bio. Par défaut, utilisez des lentilles corail (douces).
- Du croquant : si vous souhaitez un peu de croquant dans la tartinade, ne mixez pas entièrement les cerneaux de noix.
- Déco : décorez la tartinade avec des graines ou graines germées pour donner un petit croquant.
- Service : Plusieurs possibilités :
  - – Servez avec des tartines, toasts, des gressins, crackers nature ou aux graines.
  - – La tartinade peut aussi être utilisée comme base pour un sandwich végétarien.
  - – Elle est aussi très sympa en petits « morceaux » dans des salades.

