

FICHE DE RECETTE

Houmous de betteraves rôties

Type de recette	Hummus
Nombre de portions	10
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Betteraves	625	gr		
Orange	2	Pces		
Cumin en poudre	15	gr		
Crème de sésame	50	gr		
Huile d'olive	70	gr		
Sel	5	gr		
Poivre	5	gr		
TOTAL		:		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Laver et couper les betteraves en julienne, zester l'orange et prendre le jus.
2. Faire une marinade avec le jus et le zeste de l'orange puis mélanger avec 2cl d'huile d'olive, sel, poivre et le cumin puis cuire les betteraves avec la marinade 20 min au four à 190 C.
3. Cuire les betteraves jusqu'à ce que le couteau glisse à cœur.
4. Mixer les betteraves avec le tahini, l'eau et le reste de l'huile d'olive, mixer jusqu'à l'obtention d'un houmous lisse.
5. Mettre le houmous sur les fonds des buns Burgers



