

HOUMOUS DE FANES DE BETTERAVES

- 100 g de jeunes fanes
- 1/2 citron
- 1 pousse d'aillet
- 1 c. à s. de levure maltée
- 30g graines de tournesol
- Sel et poivre
- Huile d'olive extra vierge



Sélectionner les feuilles les plus belles des betteraves. Laver et essorer. Mixer 30g de graines de tournesol, avec l'huile d'olive (environ 3 CàS), puis les fanes, le jus d'1/2 citron, la levure maltée et l'aillet ciselé. Saler et poivrer selon les goûts. Mixer en ajoutant l'huile en filet jusqu'à obtention de la consistance désirée.