# Houmous Borscht

*Les betteraves sont parmi les aliments ayant l'une des plus belles couleurs naturelles et elles donnent à ce houmous une nuance de rose bien pigmenté. Cette Variation du houmous tire ses saveurs et sa couleur de la soupe à la betterave la plus populaire, le borscht, et les transforment en une trempette parfaite à savourer avec des craquelins multigrains, du pain ou des légumes. Pour un magnifique canapé, vous pouvez ajouter une généreuse cuillère de ce houmous sur des tranches fines de patates rôties et garnir le tout avec un peu d'aneth.*

**Portions**
3 Tasses

**Temps de préparation**
10 Minutes

**Contributrice**
Amanda Beales, MAN RD CDE

| | |
|---|---|
| 2 tasses | Pois chiches cuits (ou le contenu d'une boîte de conserve de 19 oz/540 mL, égoutté et rincé) |
| 1 ½ tasses | Betteraves, rôties (voir l'astuce) |
| ¼ tasse | Crème sure à teneur réduite en gras ou yogourt grec nature |
| 2 gousses | Ail |
| 3 c. à s. | Jus de citron |
| 2 c. à s. | Aneth frais haché (ou ½ c. à thé / 3 mL séché) |
| 2 c. à s. | Huile d'olive extra vierge |
| ½ c. à thé | Sel |

1. Placer tous les ingrédients dans un robot culinaire.
2. Mélanger jusqu'à l'obtention de l'homogénéité désirée. Réfrigérer et servir froid comme trempette.

***Variation***
*Ajouter un peu de raifort pour rehausser le plaisir. Vous pouvez aussi mettre de côté une petite portion des betteraves rôties pour les couper en dés et les utiliser comme décoration.*

**Astuce :**
Vous adorez les betteraves, mais détestez le tracas de leur préparation (et d'avoir les mains toutes rouges)? Essayez les betteraves congelées! Les légumes congelés contiennent tous les nutriments et vous évitent le travail de préparation. Pour rôtir des betteraves congelées, vous pouvez les placer sur une plaque de cuisson sans les superposer, les arroser avec un peu d'huile et les cuire à 425 °F/220 °C pendant 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

**MESSAGE DES NUTRITIONNISTES**

*Rôtir les légumes est une excellente façon de les cuire — cette méthode de cuisson agrémente leur saveur en préservant les nutriments. Le houmous est également un excellent plat pour augmenter votre consommation de fibres avec les pois chiches riches en protéines.*

Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging
CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement