

+32 497 22 26 48 [info@flo.brussels](mailto:info@flo.brussels)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [Facebook](#)

- [Twitter](#)

- [RSS](#)

- [My account](#)

## [Article 0](#)



FOOD, LOVE & OTHER STUFF

- [Home](#)

- [About](#)

- [Blog](#)

- [Food](#)

- [Restos](#)

- [Recettes](#)

- [Enseignes gourmandes](#)

- [Love](#)

- [Voyages](#)

- [THÉÂTRE](#)

- [Other Stuff](#)

- [Les ateliers – L'agenda](#)

- [Les cours – Le cycle](#)

- [Les événements privés](#)

- [Les événements chez Flo](#)

- [Contact](#)

Sélectionner une page

## Houmous de betterave

Il y a quelques temps, le complément alimentaire et moi sommes allés manger chez [Tan](#). Je suis personnellement une convaincue comme tu auras pu t'en rendre compte en lisant [mon article](#) à ce sujet. Mon insistance a eu raison de son scepticisme et il a enfin accepté mon invitation. Hé bien, il n'a pas été déçu ! Il a même presque dit qu'il y retournerait, un succès sur toute la ligne... En guise de mise en bouche, ce soir-là, nous avons eu droit à un houmous de betterave à tomber par terre avec un "taboulé" de brocoli et des oléagineux concassés par dessus.

Une pure merveille, un souvenir culinaire qui m'accompagnera longtemps. Du coup, dans ces cas-là, je ne rêve que d'une chose : reproduire la même recette chez moi. Je m'étais lancé ce défi pour le nouvel an. Je m'étais dit que ça donnerait une petite touche de fraîcheur dans le magnifique buffet que mes convives et moi avons réalisé. Je me suis donc exécutée, et le résultat est tout à fait à la hauteur de mes espérances !! Cette recette peut servir d'apéro ou d'entrée.

Alors, voici la recette :

1 belle betterave crue

1/4 de tasse de graines de tournesol trempées (minimum 6 heures)

1/8 de tasse de noix de cajou trempées (minimum 6 heures)

1 c à s de tahin (purée de sésame)

2 c à s de jus de citron

6 c à s d'huile d'olive

1 c à s de tamari

Mixe le tout et ajoute de l'huile d'olive si la consistance n'est pas suffisamment onctueuse.

Pour le "taboulé" de brocoli :

Quelques fleurs de brocoli mixées au robot avec la lame en S.

Concasse quelques oléagineux de ton choix. J'ai opté pour des noix de cajou et des pistaches.

Ensuite, tu peux disposer le tout en couches : une couche de houmous, du brocoli et des oléagineux concassés.

A toi de comparer maintenant !

## Je suis Flo

- [Home](#)
- [About](#)
- [Blog](#)
  - [Food](#)
    - [Restos](#)
    - [Recettes](#)
    - [Enseignes gourmandes](#)
  - [Love](#)
    - [Voyages](#)
    - [THÉÂTRE](#)
  - [Other Stuff](#)
- [Les ateliers – L'agenda](#)
  - [Les cours – Le cycle](#)
  - [Les événements privés](#)
- [Les événements chez Flo](#)
- [Contact](#)

## Message de succès

E-mail

[S'abonner](#)

- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)
- [Suivre](#)

Copyright © 2022 FLOTOUS DROITS RÉSERVÉS.