

Trio de sauces colorées et crudités apéritives



Ingrédients pour 2 personnes

Pour le houmous classique

- 150 g de pois chiches
- 1/2 Jus de citron
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive
- Cumin



Pour le houmous de betterave

- 150 g de pois chiches
- 125 g de betteraves
- huile d'olive
- Poivre



Guacamole

- 1 avocat
- Jus de citron



Crudités apéritives au choix

- carottes
- chou-fleur
- champignons
- endives

Préparation

- Mixer les ingrédients des 3 préparations séparément
- Peler et découper les légumes choisis dans la forme de votre choix (bâtonnets de carotte, fleurettes de chou-fleur, tranches de champignons, etc.)
- C'est prêt !



Régalez vous!

