



Houmous de betteraves rouges

« Entrée pour 8 personnes »

D'origine israélienne ou libanaise, le houmous fait partie des recettes de base de la gastronomie levantine

DENREES	UNITE	QUANT	PRIX UNIT	TOTAL H.T.	TECHNIQUE DE REALISATION
ELEMENT DU HOUMOUS					1.Mettre en place le poste de travail. Préparer les ingrédients et matériels nécessaires à la recette ainsi que pour le dressage. 2. Préparer les Haricots rouges Mettre les haricots rouges à tremper dans de l'eau fraîche pendant 12h afin de les réhydrater avant cuisson. Bien les rincer et les mettre à cuire comme suit. 1 volume de haricots rouges pour 5 volumes d'eau. Les mettre à cuire dans un rondau avec une cuillère de bicarbonate, surtout ne pas mettre de sel. Cuire pendant 20 min à ébullition puis vérifier toutes les 5 minutes. Egoutter et rincer à l'eau froide (Avec des haricots rouges appertisés, on est dispensé de cette étape). 3. Préparer la garniture houmous Pendant la cuisson des haricots rouges, éplucher l'ail, puis couper la betterave cuite en petits dés 4. Réaliser le houmous Dans un robot type Blixer®, mettre 5 cl l'huile d'olive, puis les betteraves, l'ail et les haricots rouges le tahini. Mixer à vitesse moyenne, corner les bords puis mixer à nouveau. Dès que la texture devient épaisse, ajouter du jus de citron et les 5 cl d'huile d'olive à petit filet afin de déclencher l'émulsion. Finir l'émulsion avec les glaçons (ces derniers vont faire baisser la température du mélange et détendre le houmous sans y ajouter davantage de matière grasse). Corner une dernière fois la cuve et finir l'émulsion 5. Dresser le houmous dans un bol au choix. Creuser avec le dos d'une cuillère puis ajouter un filet d'huile d'olive (0,020l) afin d'éviter la possible formation d'une croûte. Stocker en chambre froide positive avant de servir. Au moment de servir, mettre éventuellement des pluches de coriandre. 6. Nettoyage de la cuisine et du matériel Allergènes à déclaration obligatoire (ADO) : Sésame
Haricot rouge en conserve	Kg	0.500			
Ou Haricots rouges secs	Kg	0.280			
Ail	Gousse	2			
Betterave crue	Kg	0.100			
Jus de citron	Pièces	1			
Tahini	Kg	0.030			
Sel	Kg	Pm			
Poivre	Kg	Pm			
Huile d'olive	L	0.100			
Cumin	Kg	0.020			
Coriandre	Facultatif	PM			
MATÉRIEL					
• 1 planche à découper					
• 1 couteau					
• 1 rondau					
• 1 robot type blixer					
• 3 cul de poule					
• 1 passoir					