



INGRÉDIENTS

- ail : 1 gousse
- bouillon végétal : 1/2 càc
- betteraves rouges précuites : 1 paquet
- graines de tournesol : 1/2 bol
- noix de cajou : 3 càs
- purée de raifort : 2 càs
- huile d'olive : 2 càs
- vinaigre de cidre : 1 càs
- moutarde : 1 càc
- bouillon végétal
- poivre, sel éventuellement

Pour un grand bol

MOUSSE DE BETTERAVES AU RAIFORT

Préparation 15 min

PRÉPARATION

1/ Faire tremper les noix de cajou et les graines de tournesol pendant 12h

2/ Rincer les graines et enlever grossièrement les peaux des graines de tournesol.

3/ Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une mousse. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau.

Délicieux pour tremper des légumes crus à l'apéro ou comme accompagnement de viandes, poissons, céréales et légumes

+32 494 27 38 52 / patricia@mynunu.be /  [nunu.nounou](#)

nüni
[now-now]