**Houmous de Navets**

**Ingrédients**

* 3 navets
* 1 cuillère à soupe de fromage blanc ou 1 petit suisse ou 1 cuillère à soupe de tahin
* 1 pomme
* ½ gousse d’ail
* ½ cuillère à café de cumin
* ½ + ½ cuillère à café de Sel
* poivre

**Réalisation :**

Laver, éplucher et couper en dés les navets et la pomme. Porter 0,5L d’eau avec ½ cuillère à café de sel à ébullition, ajouter les dés de navets et laisser cuire 5 min. Les égoutter.

Laver, éplucher et hacher finement la gousse d’ail.

Nettoyer et ouvrir les boites de conserve et égoutter les contenus.

Verser tous les ingrédients dans le bol d’un mixeur : pois chiches, les dés de navets et de pommes, fromage blanc ou le tahin, ail, sel, la muscade et poivrer. Mixer.

Transvaser dans un bol et mettre au frais jusqu’à dégustation.

A déguster avec des crudités coupées en bâtonnets : carottes, branche de céleri, concombre, radis …. Ou sur des rondelles de pain…. Ou sur des tortillas avec des crudités coupées