



Assez facile  
20 mn de préparation  
Bon marché  
Sans gluten  
Veggie  
Vegan

Ingédients pour 8 pers. :

Vous aurez besoin d'un mixeur et d'un zesteur

Pour un grand bol :

- 250 g de betterave cuite (achetez-la en sachet sous vide pour gagner du temps)
- 3 dattes dénoyautées
- 2 c. à soupe de yaourt au lait de coco
- 1 dizaine de branches d'aneth
- 1 citron bio
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de noix grillées
- Sel
- Poivre du moulin

Servez avec des crudités et/ou des crackers en accompagnement (regardez en bas de page pour une recette de crackers aux graines).

1. A l'aide d'un zesteur ([Microplane](#) ou autre), récupérez le zeste du citron puis pressez son jus.
2. Eeffeuillez l'aneth, réservez la moitié des feuilles pour le dressage. Mettez l'autre moitié dans le bol d'un mixeur avec la betterave, les dattes, le yaourt, le zeste et le jus du citron, l'huile, le sel et le poivre. Mixez.
3. Ajoutez les noix et mixez à nouveau plus ou moins longuement selon si vous aimez les textures bien lisses ou avec un peu de texture. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
4. Dressez dans un bol et ciselez sur le dessus les feuilles d'aneth réservées. Servez avec des crackers ou des crudités en accompagnement.



Pour griller les noix vous-même, c'est facile, mettez-les à torréfier à sec pendant quelques minutes dans une poêle à feu vif. Surveillez-les, cela va vite !

