

Chips et trempette olé olé aux haricots noirs

Besoin de grignoter comme un gagnant? Cette recette a sa place dans les ligues majeures. Vous pouvez même l'emporter avec vous dans un plat... sans oublier les chips.



Végétarien



30 minutes ou moins



Congelables



TEMPS DE PRÉPARATION
5 min



TEMPS DE CUISSON
8 min



PORTIONS
12

Ingrédients

- 6 petites tortillas de grains entiers ou de maïs
- 4 mL (¾ c. à thé) de poudre de chili
- 1 boîte (540 mL/19 oz) de haricots noirs égouttés et rincés
- 125 mL (½ tasse) de salsa moyenne ou forte
- 1 mL (¼ c. à thé) de zeste de lime
- 30 mL (2 c. à table) de jus de lime
- 1 échalote émincée
- 2 mL (½ c. à thé) de cumin moulu
- Pincée de poivre fraîchement moulu
- 45 mL (3 c. à table) de coriandre fraîche, hachée
- 30 mL (2 c. à table) de basilic frais, haché (facultatif)

Préparation

1. Couper chaque tortilla en 8 pointes et les mettre dans un sac en plastique à fermeture hermétique. Vaporisez les tortillas d'huile à cuisson et saupoudrez de poudre de chili; scellez le sac et le secouer. Déposer les pointes de tortilla enrobées sur une grande plaque à cuisson et mettre dans un four préchauffé à 200 °C (400 °F) pendant 8 minutes ou jusqu'à dorées et croustillantes. Laisser refroidir avant de déguster
2. Dans un robot culinaire, mettre les haricots, la salsa, le jus et le zeste de lime, l'échalote, le cumin et le poivre et réduire en purée. Transférer dans un bol et garnir de coriandre et/ou de basilic si utilisé.
3. Servir avec les chips de tortillas.

Trucs

- ✓ **Génial à préparer d'avance** : cette trempette se conserve jusqu'à 5 jours au réfrigérateur. Gardez les chips de tortilla dans une boîte à biscuits sur le comptoir jusqu'à une semaine.
- ✓ Les **petits chefs** peuvent aider à faire les pointes de tortilla et à les assaisonner dans le sac.
- ✓ Le temps vous manque pour faire les chips? Prenez des craquelins aux **légumes** ou à **grains** entiers et votre famille se réglera.
- ✓ Refaites la recette en variant la sorte **d'haricots** et **d'herbes** pour faire sensation à nouveau.
- ✓ Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur. Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

^{MC} L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada Health
Canada

