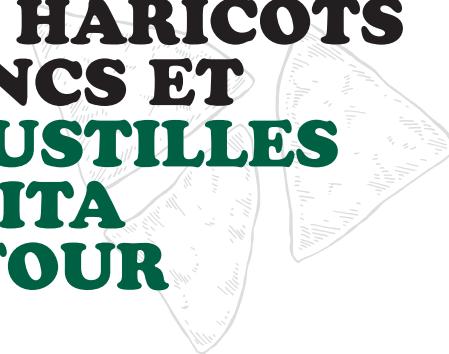


# TREMPETTE AUX HARICOTS BLANCS ET CROUSTILLES DE PITA AU FOUR



TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MIN | TEMPS DE CUISSON : 15 MIN | PORTIONS : 6

Une collation santé pour regarder la télévision ou recevoir des amis, ça vous dirait? Essayez cette délicieuse trempette aux haricots riche en protéines. Dégustez-la avec des légumes frais et des croustilles de pita cuites au four à saveur de barbecue.



## À PROPOS DU CHEF

Professeur et consultant en arts culinaires, animateur d'émissions de cuisine et co-auteur de livres de cuisine, le chef David Wolfman, membre des Premières Nations, est un expert reconnu à l'échelle internationale en matière de gibier sauvage et de cuisine autochtone traditionnelle.



## INGRÉDIENTS

### Trempette aux haricots blancs

1 boîte (540 ml/19 oz) de haricots blancs

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive

2,5 ml (½ c. à thé) de sel

2,5 ml (½ c. à thé) de poivre noir moulu

3 gousses d'ail, hachées grossièrement

1 ml (¼ c. à thé) de poivre de Cayenne

1 ml (¼ c. à thé) de poudre de chili

2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'oignon

15 ml (1 c. à table) de persil frais haché  
ou 5 ml (1 c. à thé) de persil séché

**Optionnel** : légumes frais tranchés (carottes, concombres, brocoli, etc.) à manger avec la trempette

### Croustilles de pita

6 pitas (15 cm/6 po), coupés en 8 quartiers

60 ml (¼ tasse) d'huile d'olive

7,5 ml (1 ½ c. à thé) d'épices barbecue\*

1 ml (¼ c. à thé) de sel

1 ml (¼ c. à thé) de poivre noir moulu

## PRÉPARATION

### Trempette aux haricots blancs

1. Égoutter les haricots, mais réserver le liquide.
2. Dans un robot culinaire ou un mélangeur, broyez les haricots avec 15 ml (1 c. à table) du liquide de la boîte et tous les autres ingrédients jusqu'à ce que le mélange ait une consistance onctueuse. Ajouter plus de liquide, au besoin.
3. Goûter et ajuster les assaisonnements à votre goût. Réfrigérer la trempette jusqu'au moment de l'utiliser.
4. Servir avec des croustilles de pita, des légumes frais ou des craquelins.

### Croustilles de pita

1. Préchauffer le four à 175°C (350°F).
2. Déposer les morceaux de pita sur une plaque à pâtisserie. Mélanger l'huile d'olive, les épices à barbecue, le sel et le poivre. Badigeonner le mélange de chaque côté des morceaux de pitas.
3. Cuire au four de 12 à 14 minutes. Retirer du four et laisser refroidir.

TRUCS

» Conserver la trempette au réfrigérateur jusqu'à 3 jours.

\* ou 5 ml (1 c. à thé) de poudre de chili,

1 ml (¼ c. à thé) de sel, 1 ml (¼ c. à thé) de cassonade et une pincée de poivre noir moulu