

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.



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Canada

INGRÉDIENTS

Trempepette 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

* 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

PRÉPARATION

Trempepette 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.