

TREMPETTE COMBINÉE DE LÉGUMINEUSES

Portions : 16 x 30 ml (2 c. à table)

Rendement : 500 ml (2 tasses)

Préparation : 15 minutes

Cuisson : Aucune

QUANTITÉ	INGRÉDIENTS	PRÉPARATION
2 boîtes de 398 ml (14 oz)	deux types de légumineuses au choix, rincées et égouttées. (Ex. : haricots blancs, rouges, noirs ou pinto; pois chiches; fèves de soya; etc.)	<ol style="list-style-type: none"> 1. À l'aide du robot culinaire, réduire en purée les légumineuses. Ajouter l'huile pendant la mise en purée, ce qui facilitera le travail. 2. Ajouter le cumin, le sel, le paprika et le jus de citron. Mélanger au robot pendant 2 minutes afin d'obtenir une belle purée lisse. <p>Note : Cette trempette peut être servie avec des crudités ou des pitas grillés au four ou tartinée sur du pain ou des craquelins de grains entiers.</p>
15 ml (1 c. à table)	huile olive	
7 ml (1 ½ c. à thé)	cumin moulu	
1 pincée	sel	
3 ml (½ c. à thé)	paprika	
20 ml (4 c. à thé)	jus de citron	

