

Trempelette de haricots

Ingédients

QUANTITÉ : TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots noirs, égouttés et rincés
- 125 ml (1/2 tasse) de salsa
- 1 gousse d'ail, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin
- Une pincée de poivre noir



MATÉRIEL REQUIS : mélangeur / fourchette ou pilon à patates pour écraser les haricots / ouvre-boîte / planche à découper / couteau / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (moyen) / bol à mélanger (grand) / ensemble de cuillères à mesurer / cuillère / passoire

Préparation

- 1) Rincer le dessus de la boîte de haricots. Bien rincer et égoutter les haricots dans une passoire.
- 2) Dans un mélangeur, combiner les haricots, la salsa, l'ail et les épices et mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Si on n'a pas de mélangeur, on peut écraser les ingrédients avec une fourchette ou un pilon à patates, puis bien les mélanger.
- 3) Verser le mélange dans un grand bol de service.

..... Astuce du chef



Choisissez une salsa qui convient au groupe. Les salsas piquantes donneront du mordant à la trempelette tandis que les salsas douces lui donneront un goût plus léger.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com