

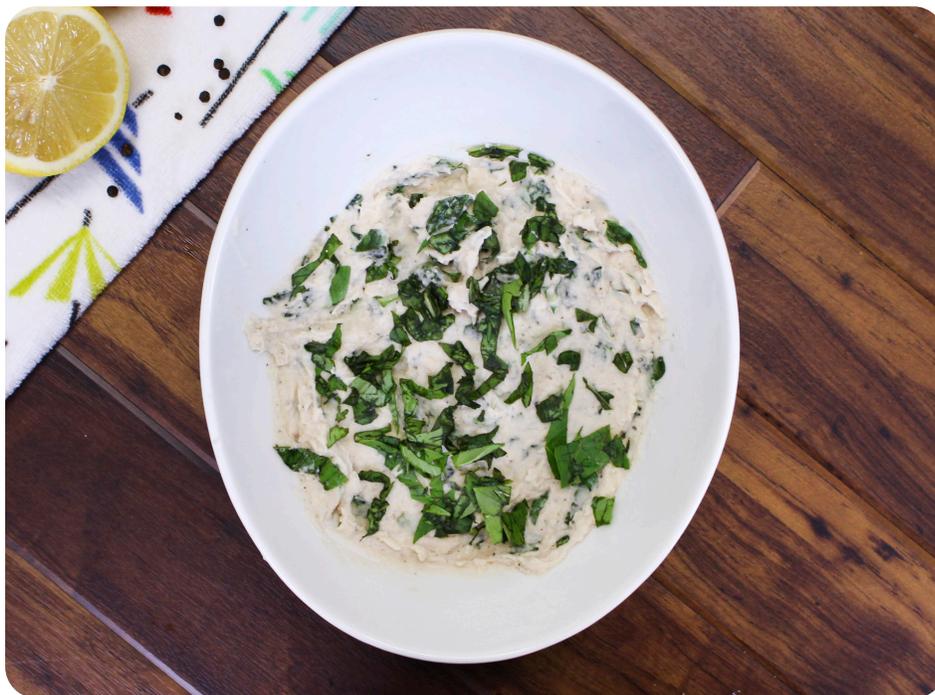
TREMPETTE DE HARICOTS BLANCS AU BASILIC

INGRÉDIENTS (environ 15 portions de 2 c. à soupe chacune)

- 1 boîte de haricots blancs (rincés et égouttés)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de poivre
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de jus de citron
- $\frac{3}{4}$ tasse de basilic frais

INGRÉDIENTS (taille de la classe : env. 30 élèves; 2 c. à soupe par portion)

- 2 boîtes de haricots blancs (rincés et égouttés)
- 6 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de sel
- 2 c. à thé de poivre
- 4 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de jus de citron
- $1\frac{1}{2}$ tasse de basilic frais



PRÉPARATION

1. Mélangez tous les ingrédients sauf le basilic jusqu'à ce que vous obteniez une consistance lisse.
2. Par la suite, ajoutez le basilic.
3. Dégustez avec des bâtonnets de légumes, ou encore sur des craquelins ou du pain naan.

FAIT INTÉRESSANT

Les haricots cannellini (qu'on appelle également haricots blancs) s'utilisent dans les soupes, les ragoûts, les chilis et aussi dans autres plats. Privilégiez les haricots sans sel ajouté lorsque vous utilisez des options en conserve.

CONSEIL DE CUISINE

Les haricots cannellini (qu'on appelle également haricots blancs) s'utilisent dans les soupes, les ragoûts, les chilis et aussi dans autres plats. Privilégiez les haricots sans sel ajouté lorsque vous utilisez des options en conserve.