

Natrel®

Trempepette mexicaine

Cette version de trempette très saine et sans gluten à base de haricots frits, garnie de tomates fraîches, de coriandre, d'échalotes, de noix de cajou épicées au chili et de crème sans lactose, est idéale accompagnée de chips tortillas bien croquantes!



SERT
4-6



PRÉPARATION
25MIN.



CUISSON
15MIN.



REFROIDISSEMENT
5MIN.

Ingrédients

Crème

1 tasse de noix de cajou naturelles, non salées, plongées dans l'eau pendant au moins une heure

½ tasse de Natrel Sans lactose 1 %

1 à 2 c. à table c. à table de piments jalapeño marinés au vinaigre, hachés, plus 2 c. à table de marinade

1 c. à table de jus de lime (environ ½ lime)

¼ c. à thé de poudre de chili

1 c. à table de levure

1 c. à thé de sel marin

1 grosse gousse d'ail, pilée

Zeste de 1 lime

Haricots frits

1 c. à table d'huile d'olive

1 oignon jaune, coupé en dés

1 grosse gousse d'ail, émincée

¼ c. à thé de cumin moulu

½ c. à thé de poudre de chili

2 tasses (ou une boîte de 540 ml) de haricots noirs cuits, rincés et égouttés

1 à 2 c. à table de piments jalapeño marinés au vinaigre, hachés

½ c. à thé de sel

tomate Roma, hachée finement

1 ou 2 échalotes, tranchées grossièrement

1 avocat préparé et pilé grossièrement ou coupé en dés

Sel de mer, pour l'assaisonnement

Sauce piquante, facultatif

Coriandre pour garnir, facultatif

Préparation

1. Chauffer l'oignon dans l'huile à feu moyen-doux jusqu'à ce qu'il devienne translucide, mais pas doré, environ 7 minutes.
2. Ajouter l'ail, le cumin et le chili en poudre et cuire en remuant jusqu'à ce qu'un parfum s'en dégage, environ 30 secondes. Ajouter les haricots noirs, les

- piments jalapeño marinés, la marinade et le sel. Continuer de mélanger jusqu'à ce que le liquide s'évapore en partie, environ 1 minute.
3. À l'aide d'un presse-purée, écraser le mélange pour ouvrir grossièrement les haricots. Goûter et saler si besoin.



4. Pendant que les oignons suent, combiner tous les ingrédients de la crème dans un mélangeur à haute vitesse ou dans un robot ménager, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Si la crème est trop épaisse, ajouter du Natrel Sans lactose (1 c. à table à la fois) pour la liquéfier.



Pour plusieurs invités

1. Saupoudrer les tomates d'une généreuse pincée de sel. Réserver dans un bol quelques minutes.
2. Étaler les haricots sur un plat de taille moyenne, un plat à tarte ou un plat creux et garnir d'une bonne couche de crème. Verser les tomates, les échalotes et l'avocat. Recouvrir avec la crème restante la sauce piquante et garnir de coriandre. Servir accompagné d'un bol de chips tortillas croquantes.



Portions individuelles

1. Saupoudrer les tomates d'une généreuse pincée de sel. Réserver dans un bol quelques minutes.
2. Étaler les haricots dans des ramequins ou des petits bols individuels et garnir d'une bonne couche de crème. Verser les tomates, les échalotes et l'avocat. Recouvrir avec la crème restante et la sauce piquante et garnir de coriandre. Servir accompagné d'une poignée de chips tortillas croquantes à côté du bol.

