

# TREMPETTE DE HARICOTS BLANCS



MUSÉE DE L'AGRICULTURE ET DE  
L'ALIMENTATION DU CANADA – CANADA  
AGRICULTURE AND FOOD MUSEUM

Emplacement du programme : En ligne

Voir tous les programmes au [Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada](#)

Cette trempette savoureuse regorge de protéines et de fibres, et accompagnera à merveille vos légumes préférés ou des croustilles de pita!

## Ingrédients

- 19 oz (540 ml) de haricots blancs en boîte, rincés et égouttés
- 3 c. à table (45 ml) d'huile d'olive extra vierge
- Jus d'un citron
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) de zeste de citron
- 1 gousse d'ail, émincée
- 1/2 c. à thé (2,5 ml) d'assaisonnement citron et herbes
- 1 c. à thé (5 ml) de flocons de persil
- Sel et poivre, au goût
- Une poignée de persil frais (facultatif)

## Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un robot culinaire et combiner jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et crémeux. Ajouter un peu d'eau si le mélange est trop épais.
2. Goûter et ajouter plus de sel et poivre, au besoin.

## TREMPETTE DE HARICOTS BLANCS | 2

3. Verser dans un bol, puis ajouter un filet d'huile d'olive et le persil frais, si souhaité.
4. Servir accompagnée de vos légumes préférés ou de croustilles de pita. Déguster!