

TREMPETTE AUX EDAMAMES ET À LA MENTHE



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](#)

Dégustez cette trempette facile et délicieuse aux edamames avec vos légumes préférés ou des chips de pita!

Ingrédients

- 2-tasses (125 ml) de fèves edamame écosées, fraîches ou surgelées, cuites et refroidies
- 1 tasse (250 ml) de chou frisé, frais ou surgelé
- ½ tasse (125 ml) d'huile d'olive extra vierge
- 1 gousse d'ail
- La moitié d'un petit piment jalapeño (sans les graines)
- ½ tasse (125 ml) de feuilles de menthe fraîche, hachées
- Zeste et jus d'un citron vert
- ½ cuillère à café (2,5 ml) de poudre d'oignon
- Sel au goût

Préparation

TREMPETTE AUX EDAMAMES ET À LA MENTHE | 2

1. Dans un robot culinaire, pulser le tout jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.
2. Remuer pour combiner. Verser dans un bol et servir avec vos légumes préférés ou des chips de pita.
3. Savourez !

Remarque :-Si vous utilisez du chou frisé surgelé, assurez-vous qu'il est décongelé avant de préparer la trempette.