

TREMPETTE TEX-MEX POMME ET HARICOTS NOIRS



6 bols



30 minutes



INGRÉDIENTS

½ pomme rouge non pelée

1 tomate

1 avocat mûr

3 oignons verts

10 brins de coriandre fraîche

1 lime (pour le jus)

Sel et poivre noir, au goût

½ conserve de haricots noirs,
rincés et égouttés

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

2 pincées de cumin moulu

2 pincées de gingembre moulu

Sel et poivre noir, au goût

180 ml (¾ tasse) de fromage

Mozzarella

180 ml (¾ tasse) de yogourt
nature épais (de type grec
ou Balkan)

1 ml (¼ c. à thé) de piment de
la Jamaïque (facultatif)

6 pains pita ou craquelins de
grains entiers

PRÉPARATION

- 01 Couper la demi-pomme, la tomate et l'avocat en petits morceaux et hacher finement les oignons verts et la coriandre.
- 02 Dans un grand bol, déposer la demi-pomme, la tomate, la moitié des oignons verts et la coriandre.
- 03 Ajouter dans le même bol le jus d'une demi-lime, le sel et le poivre. Mélanger et réserver.
- 04 Dans un autre bol, déposer les haricots noirs, le reste des oignons verts et l'avocat.
- 05 Ajouter l'huile, le jus de l'autre moitié de lime, le cumin, le gingembre, le sel et le poivre. Mélanger délicatement et réserver.
- 06 Râper finement le fromage Mozzarella.
- 07 Répartir le contenu du premier bol dans 6 petits bols ou verres.
- 08 Répartir le contenu du second bol dans les petits bols ou verres, par-dessus le premier mélange.

- 09 Répartir le yogourt, le fromage et le piment de la Jamaïque sur le dessus des petits bols ou verres, au centre.

- 10 Déguster avec des pains pita ou des craquelins de grains entiers.

ASTUCES



La mission des petits chefs? Couper les fruits et les légumes en petits morceaux, presser les limes et mesurer les haricots, l'huile et le yogourt.



Faites chauffer les pains pita de blé entier au grille-pain pour les rendre croustillants ou faites-les cuire au four à 450 °F (230 °C) pendant 10 minutes.



Trucs pour la boîte à lunch

En doublant la portion, cette trempette accompagnée d'un pain pita de blé entier fera un excellent dîner complet!

Découvrez encore plus de recettes au
cuisinonsenfamille.ca/livrederecettes