



# Tartinade de haricots blancs

## Ingrédients

- 1 boîte (400 g) de haricots blancs
- Quelques brins de persil frais
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de citron bio
- 2 c. à soupe d'huile olive
- Une pointe de piment
- 1/2 c. à café de cumin
- Sel et poivre à convenance



8 personnes



10' préparation

Sans cuisson



## Préparation

**Égoutter les haricots blancs et les rincer.**

**Laver** les feuilles de persil puis les sécher. Peler l'ail, enlever le germe et le presser.

**Dans le bol d'un robot** (ou avec un mixeur plongeant), mettre les haricots blancs, le persil, l'huile d'olive, le jus de citron (suivant votre goût), le sel et le poivre, puis **mixer pour obtenir une pâte plus ou moins homogène**, là aussi selon votre goût.

**Rajouter le piment** et le cumin et mixer de nouveau.

**Mettre au frais avant de déguster**, en apéritif ou servi sur une belle tranche de pain en complément d'une salade composée par exemple.



## Les atouts de la recette

Très riche en fibres, fer et magnésium.

Effet rassasiant garanti !

Index glycémique bas intéressant pour éviter les coups de fatigue.

