

# Tartinade de haricots au COCO

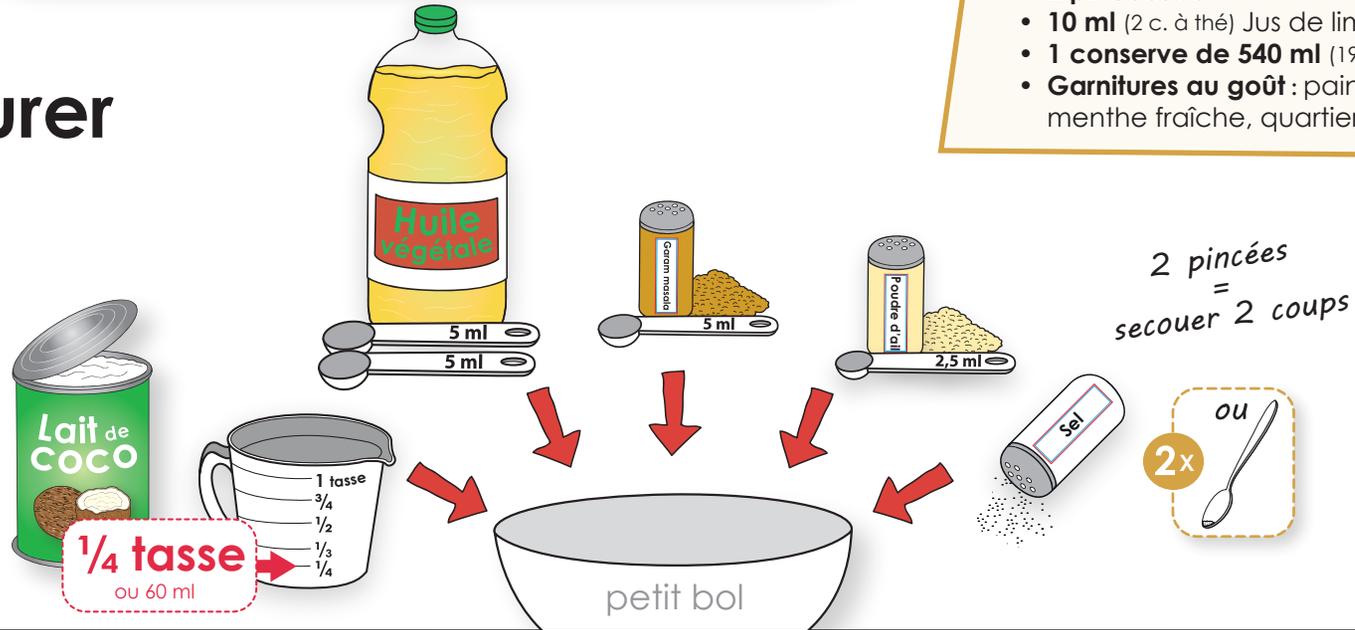
Mini cuistot

## Ingrédients

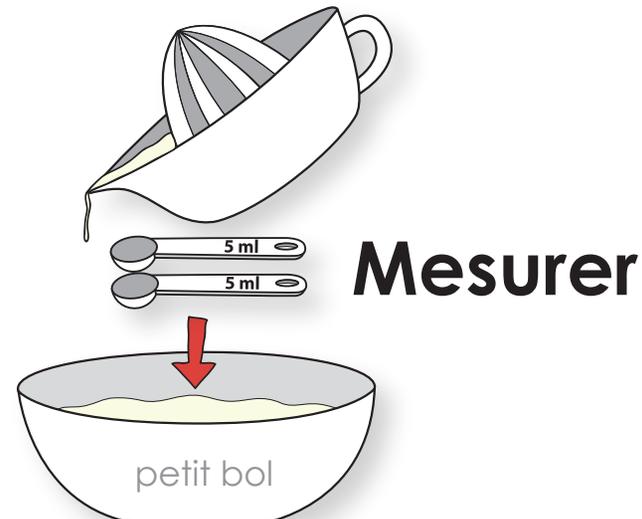
4-6 portions

- 60 ml (¼ tasse) Lait de coco
- 10 ml (2 c. à thé) Huile végétale
- 5 ml (1 c. à thé) Garam masala
- 2,5 ml (½ c. à thé) Poudre d'ail
- 2 pincées Sel
- 10 ml (2 c. à thé) Jus de lime
- 1 conserve de 540 ml (19 oz) Haricots blancs
- Garnitures au goût : pain naan, crudités, menthe fraîche, quartiers de lime, etc.

## 1 Mesurer



## 2 Presser



# 3 Rincer et égoutter



## Notes aux adultes

- Afin d'éviter les blessures, **supervisez** les enfants lors de l'utilisation de l'ouvre-boîte et des appareils électriques.
- Typique de la cuisine de l'Inde, le **garam masala** est une combinaison de plusieurs épices moulues, comme la cannelle, le cumin, le poivre, la cardamome, etc. Le mot *masala* fait référence à un mélange d'épices.
- Il est préférable de **rincer abondamment les légumineuses en conserve** afin de faciliter leur digestion, puis de bien les égoutter.
- Servi avec des triangles de pain plat (naan, pita, tortilla, etc.), cette tartinaade au petit goût exotique est aussi excellente sur des croûtons, des biscottes ou des craquelins; en trempette avec des crudités; comme garniture à sandwich (pour remplacer la mayonnaise); pour accompagner pour une viande grillée; etc.
- Pour personnaliser la tartinaade, dégustez avec des **garnitures au goût** (voir les suggestions ci-dessous).

**Ateliers**  
CINQ ÉPICES  
[www.cinqepices.org](http://www.cinqepices.org)

# 4 Déposer



# 5 Mélanger

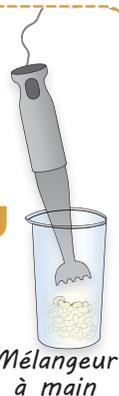
Réduis en une purée lisse.

Mélangeur électrique

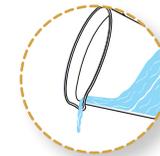


OU

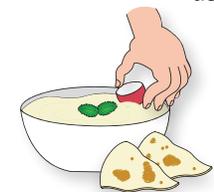
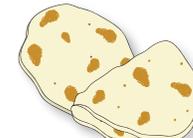
Mélangeur à main



Ajoute de l'eau au besoin, si la texture est trop épaisse.



## Suggestions de garnitures



Bon appétit !