Bouchées de légumes avec dip de chou-fleur et haricot blancs



Ingrédients

- 1 kg bouchées de légumes - Ardo
- 200 gr de purée de choux-fleurs - Ardo
- 100 gr haricots blancs - Ardo
- 1 cuillère à café d'ail en dés - Ardo
- 1 cuillère à café de romarin - Ardo
- 1 cuillère à café de thym - Ardo
- 2 cuillères à soupe de tahini - Al'Fez
- 50-80 gr yaourt nature (ou Greek nature d'Alpro pour une version végan)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge
- jus et zeste d'un demi citron
- pignons de pin
- poivre et sel

Méthode

1. Décongeler la purée de choux-fleurs.
2. Hacher finement l'ail.
3. Ajouter la purée de choux-fleurs, haricots blancs, yaourt, tahini, huile d'olive,

jus et zeste de citron, thym, romarin, poivre et sel.

4. Hacher finement le tout pour obtenir un dip lisse. Ajouter peu d'eau pour obtenir la bonne consistance. Mettre au frigo.
5. Cuire les bouchées au four, comme indiqué sur l'emballage.
6. Terminer le dip avec huile d'olive, pignons grillés et sel et poivre avant de servir.
7. Enfiler les bouchées sur un bâton en bois et servir avec le dip.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be