



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Entrée

Tartinade de haricots blancs

Ingrédients 100 en kg/6portions :

AIL HACHE SACHET 500G SUR GELPASS	0.075
CUMIN MOULU BOITE 400G DUCROS#	0.007
HARICOT BLANC NATUREL BOITE 5/1#	2.750
HUILE OLIVE/TOURNESOL 20/80 BOUTEILLE 5L#	0.200
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.015



Progression de la recette:

Déconditionner les haricots blancs, égoutter et rincer.
Mixer les haricots blancs avec l'ail, le cumin et le sel et continuer à mixer en incorporant, petit à petit, l'huile jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	191 kcal
Energie	797 kJ
Graisses totales	7.2 g
Dont AG saturés	1.0 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	23.9 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.1 g
Glucides complexes	-
Protéines	8.4 g
Sel	1.0 g
Calcium	0.3 mg
Fer	9.4 mg