



Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

Trempelette mexicaine aux haricots noirs

Apprenti-chef superbes protéines recette

- 500 ml / 2 tasses haricots noirs cuits
- 125 ml / ½ tasse salsa
- 125 ml / ½ tasse crème sûre
- 250 ml / 1 tasse fromage cheddar râpé
- 125 ml / ½ tasse poivron vert ou rouge, lavé et haché finement
- 5 ml / 1 cuillère à thé cumin
- 10 ml / 2 cuillères à thé poudre de chili
- 3 ml / ½ cuillère à thé poudre d'ail
- pincée de sel et de poivre
- Garniture : coriandre fraîche lavée, olives noires tranchées, petits oignons verts lavés et tranchés

Matériel

- plat carré ou rectangulaire allant au four
- minuterie
- bol à mélanger
- couteau



- pilon à pommes de terre
- planche à découper
- des tasses à mesurer
- cuillères à mesurer



Avertissement concernant les allergies! Contient du lait.

Préparation

1. Allume le four et règle la température à 190 °C (375 °F).
2. Si tu utilises des haricots en conserve, ouvre la boîte et égoutte les haricots dans l'évier.
3. Écrase les haricots dans un bol à l'aide d'un pilon à pommes de terre.
4. Ajoute la salsa, la crème sure, les poivrons, le cumin, la poudre de chili, la poudre d'ail, le sel, le poivre et 1/2 tasse de fromage (garde le reste pour la prochaine étape) aux haricots et mélange le tout.
5. Verse le mélange dans le plat et répands le reste du fromage à la surface.
6. Place le tout au four et règle la minuterie à 20 minutes. Vérifie la trempette de temps en temps pour t'assurer qu'elle ne brûle pas. La trempette est prête lorsqu'elle bouillonne sur les bords du plat et que le fromage est fondu.
7. Retire la trempette du four et laisse-la refroidir pendant quelques minutes.
8. Garnis la trempette d'olives noires tranchées, de petits oignons verts tranchés et de la coriandre fraîche hachée. Sers le tout avec des croustilles de maïs, des tranches de pain pita ou des crudités.

Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)