

Trempelette à la courge musquée et au lait de coco

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Donne 4 portions

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de courge musquée, fraîche ou surgelée, coupée en dés
- 540 ml (1 boîte) d'haricots blancs rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de lait de coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin, paprika ou cari



Préparation

1. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, déposer les cubes de courge. Recouvrir d'une pellicule de plastique et cuire à puissance maximale de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'une fourchette s'insère facilement au centre d'un cube de courge. Attention en retirant la pellicule, la vapeur qui s'échappera est très chaude!
2. Dans un robot culinaire, mélanger la courge cuite et le reste des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
3. Servir avec des pointes de pitas, des craquelins multigrains ou des crudités.

Si vous utiliser une courge entière, récupérer les graines et faites-les griller au four, en les assaisonnant à votre goût. Celles-ci sont très nourrissantes!



Miam! Bon appétit!