

## CRÈME VÉGÉTALE AUX HARICOTS BLANC



Cette sauce/crème permettra de remplacer la crème fraîche de part sa teneur en bons gras omega 3 , en protéines végétales des légumineuses. Ex en photo : courge rôtie, sauce haricots blancs et granola salé, grenade.  
Variante : ajouter du curry ou du curcuma

 10 minutes 2 portions

## INGRÉDIENTS

- 30 grammes de noix de cajou émondées
- 1 boîte moyenne de haricot blanc, appertisé, égoutté (250 g)
- 10 grammes d'huile de colza
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 25 grammes d'eau du robinet

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire tremper les noix de cajou dans 25 g d'eau froide pendant 2 h.
- 2° Mixer les noix de cajou trempée + l'eau de trempage + les haricot et l'ail. Saler.
- 3° Ajouter l'huile de colza et émulsionner rapidement afin de ne pas chauffer les omega 3.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (161 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	141 kcal	7 %
PROTÉINES	7 g	11 g	22 %
GLUCIDES	11 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	1 g	2 %
LIPIDES	8 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	10 g	39 %
SODIUM	241 mg	386 mg	16 %