



Finger food

Purée de haricots blancs et chips pita



14h15 **30 min** **1h45** **12h** **416**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation des haricots

- 1 Mettre les haricots dans un grand saladier. Recouvrir d'eau froide puis laisser tremper pendant minimum 12 heures.
- 2 Egoutter les haricots à l'aide d'une passoire.
- 3 Transvaser les haricots dans une casserole et les recouvrir d'eau. Ajouter la feuille de laurier et les flocons de piment.
- 4 Couvrir la casserole et porter à ébullition sur feu vif. Réduire sur feu doux et laisser cuire jusqu'à ce que les haricots soient cuits à coeur, pendant environ 1 heure.
- 5 Une fois cuits, égoutter les haricots à l'aide de la passoire. Réserver le jus de cuisson.

Étape 2

Préparation des chips Pita

- 1 Préchauffer le four à 150°C (Th. 5).
- 2 Pendant que les haricots cuisent, découper chaque pain Pita en 8 parts égales à l'aide d'un couteau de chef.
- 3 Couper en deux, puis répéter l'opération jusqu'à obtenir 8 parts.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les haricots

1 litre(s) **Eau**
200 g **Haricots blancs**
1 feuille(s) **Laurier**
0.25 c. à café **Flocons de piment rouge**

Ingrédients pour la purée

2 **Gousse(s) d'ail**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
2 c. à café **Jus de citron**
1 **Sel**

Ingrédients pour les chips Pita

4 **Pain(s) Pita**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

1 c. à soupe **Huile d'olive**

- 4 Etaler du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie et disposer les tranches de pain en une seule couche sur la plaque.
- 5 Saupoudrer le pain de sel.
- 6 Enfourner la plaque à mi-hauteur et laisser cuire pendant environ 45 minutes pour assécher le pain. Vérifier la cuisson au bout de 30 minutes.
- 7 Dès qu'elles sont bien sèches et croustillantes, éteindre le four et sortir les chips.

Étape 3

Préparation de la purée

- 1 Eplucher l'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Verser les haricots cuits dans le bol d'un mixeur.
- 3 Ajouter l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le sel et environ 1/4 du jus de cuisson.
- 4 Mixer la préparation jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- 5 La consistance de la purée doit être assez épaisse. Elle doit être semblable à de la crème épaisse ou du yaourt grec.
- 6 Verser un peu plus de jus de cuisson si nécessaire. Ajouter le jus cuillère par cuillère.
- 7 Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Étape 4

Présentation

- 1 A l'aide d'une cuillère, verser la purée de haricots dans un ramequin.
- 2 Décorer de feuilles de romarin pour donner un peu de couleur.
- 3 Napper délicatement d'huile d'olive.
- 4 Disposer les chips Pita à côté du ramequin de purée. Déguster.