



# DIP Mexicain, purée de haricots rouges

*Recette  
modifiée*

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
7	15	16	246

Recette facile : 1h15 (dont 1h de cuisson)

## Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 càs d'huile
- ½ oignon haché menu
- ½ gousse d'ail hachée menu
- ½ tomate coupée en petits morceaux
- ½ poivron rouge coupé en morceaux
- 140g haricots rouges rincés et égouttés
- ½ piment
- 30ml d'eau
- 30ml de vin rouge
- Cumin, sel, poivre
- 20g chocolat noir (70% cacao)

Faire chauffer l'huile dans la casserole. Faire suer l'oignon et l'ail, puis ajouter tomate, poivron, piment, haricot rouge.

Ajouter le vin rouge et l'eau + l'assaisonnement.

Laisser mijoter à feu doux pendant 1h.

Réduire en purée. Puis incorporer le chocolat.

Laisser refroidir,

Mettre l'appareil dans deux bols et plantez-y, par exemple, des tortillas.

Bonne dégustation

## Matériel :

1 mixeur, une casserole, deux bols



Julie BELLEMBOS  
Diététicienne Coordinatrice NHC