

# Recette

## GARNITURE AUX LÉGUMINEUSES

**Portion :** environ 500 ml (2 tasses)

**Préparation :** 15 minutes

**Cuisson :** aucune

### INGRÉDIENTS

- 1 (540 ml / 19 oz) Boîte de légumineuses au choix (pois chiches, haricots blancs, etc.), égouttées et rincées
- 125 ml (1/2 tasse) de fromage à la crème
- 1 gousse d'ail pelée
- 15 ml (1 c. à table) de persil frais
- 15 ml (1 c. à table) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à table) de yogourt nature
- Au goût sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Au robot culinaire, réduire en purée les légumineuses, le fromage à la crème, l'ail et le persil.
2. Ajouter la mayonnaise et le yogourt. Mélanger jusqu'à consistance homogène.
3. Ajuster la texture avec du lait ou du yogourt nature. Assaisonner.

*Recette tirée du livre **Du plaisir à bien manger...**  
80 recettes gagnantes pour les familles.*

**Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci  
dans **Plaisir à bien manger** disponible à la boutique educatout.**