

Tartinade d'edamames



Découvrez l'univers crémeux et savoureux de notre recette de Tartinade d'edamame. Préparée avec des edamames et des herbes, cette tartinade polyvalente est parfaite pour tremper, étaler sur du pain grillé ou ajouter une touche originale à vos plats préférés.

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 30

Lipides 1

Glucides 2

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 5

Ingrédients

- 225 g (environ 250 ml /1 tasse) d'edamames écosés surgelés, décongelés
- 1 petite gousse d'ail
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de coriandre fraîche
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles de persil frais
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 80 ml (? tasse) d'eau
- Sel et poivre, au goût

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un bon mélangeur.
2. Broyer le tout jusqu'à obtenir une purée lisse.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle bien.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec