



# TREMPETTE PIQUANTE À LA LIME

## AVEC CHIPS DE PITA

### INGRÉDIENTS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

ATTENTE : 30 MINUTES

QUANTITÉ : 3/4 TASSE

#### TREMPETTE

**1/2 tasse de tofu soyeux Silken<sup>MC</sup>**

**2 c. à soupe de mayonnaise**

**1/2 tasse de poivrons rouges grillés (en petit pot)**

**1 c. à thé de poudre de chili**

**1 c. à thé de poudre d'oignon**

**1 1/2 c. à soupe de jus de lime**

**3 c. à soupe de coriandre fraîche, hachée**  
(variante : aneth ou persil frais)

#### CHIPS DE PITA

**4 grands pains pita blancs, non aromatisés**

**3 c. à soupe d'huile d'olive**

**1 gousse d'ail écrasée**

#### Valeur nutritive

**PAR PORTION** 3 chips de pita  
avec 2 c. à soupe de trempette

**Équivalences rénales:**  
1 éq. féculent + 1/2 éq. légume

Calories	<b>136 kcal</b>
Protéines	<b>3 g</b>
Glucides	<b>16,5 g</b>
Fibres	<b>0,8 g</b>
Lipides	<b>2,2 g</b>
Gras saturés	<b>0,9 g</b>
Cholestérol	<b>0 mg</b>
Sodium	<b>122 mg</b>
Potassium	<b>103 mg</b>
Phosphore	<b>42 mg</b>

### PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 300° F (150° C) (four traditionnel).
- 2 Mettre tous les ingrédients de la trempette dans la jarre d'un mélangeur ou le bol d'un robot culinaire et mélanger jusqu'à homogénéité, soit pendant une trentaine de secondes.
- 3 Vider la trempette dans un petit bol, couvrir et réfrigérer pendant au moins 30 minutes.
- 4 Incorporer l'ail à l'huile et badigeonner les pains pita.
- 5 Couper chaque pita en 8 pointes. Placer les pointes sur une tôle à biscuits et les passer au four pendant une vingtaine de minutes (le pain doit être croustillant, mais ne doit pas brunir).
- 6 Disposer la trempette et les chips de pita dans une assiette et servir.

### SUGGESTION

*Cette trempette fait merveille avec des crudités ou comme garniture, dans un sandwich à la viande. Les chips de pita se conservent une semaine dans une boîte de métal.*