



A base de légumes

Pâté végétal aux haricots blancs



19h15	15 min	1h	18h	445
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

350 g **Haricots blancs**
10 cl **Crème liquide (fleurette)**
100 g **Epinard**
0.5 **Oignon(s)**
1 **Gousse(s) d'ail**
0.5 branche(s) **Persil plat**
1 **Sel**
1 **Poivre**
2 c. à soupe **Huile d'olive**

Étape 1

Les étapes

- 1 Placer les haricots dans un saladier et les recouvrir complètement d'eau froide.
- 2 Les laisser gonfler au minimum une nuit afin qu'ils doublent de volume.
- 3 Le lendemain, égoutter les haricots.
- 4 Verser les haricots dans une grande casserole et les recouvrir d'eau fraîche.
- 5 Cuire à feu vif pendant 15 minutes dès l'ébullition.
- 6 Cette opération s'appelle le blanchissage.
- 7 Pendant ce temps, éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail en prenant soin d'ôter le germe de la gousse d'ail.
- 8 Égoutter les haricots.
- 9 Dans la casserole, faire dorer l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive.
- 10 Ajouter les haricots et les recouvrir d'eau.
- 11 Monter le feu jusqu'à une petite ébullition et la maintenir pendant 45 minutes.
- 12 Saler et poivrer en milieu de cuisson.
Égoutter les haricots.

13

14 Mixer les haricots avec le persil, les épinards et la crème.

15 Rectifier l'assaisonnement si besoin.

16 Verser dans un moule à cake et garder au frais au moins 6 heures.