



A base de légumes

Pâté végétal aux haricots rouges



2h10 **10 min** **0** **2h** **126**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

200 g **Haricots rouges**
3 c. à soupe **Crème de soja**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Persil plat**
1 **Ciboulette**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du pâté végétal aux haricots rouges

- 1 Éplucher et ôter le germe de la gousse d'ail.
- 2 La réduire en purée avec le presse-ail.
- 3 Dans un mixeur, mélanger l'ail, les haricots rouges égouttés, le persil, la ciboulette et la crème.
- 4 On peut rincer les haricots sous l'eau froide avant de les mettre dans le mixeur.
- 5 Assaisonner selon convenance.
- 6 Entreposer au frais pendant au moins 2 heures.