Melle Pigut

Finger food

Tartinade de haricots rouges

13h10	10 min	1h	12h	228
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des haricots

1. Choisir des haricots rouges bien ronds et brillants. Les haricots de mauvaise qualité ont tendance à flotter à la surface de l'eau.
2. Placer les haricots rouges dans un grand volume d'eau, les laisser reposer ainsi pendant une nuit au réfrigérateur.
3. Égoutter les haricots. Les verser dans une marmite.
4. Ajouter de l'algue kombu.
5. L'algue kombu permet de réduire le temps de cuisson des haricots et de renforcer leur goût.
6. Recouvrir les haricots d'eau.
7. Ne pas ajouter de sel : au contraire de l'algue kombu, celui-ci durcirait les haricots et allongerait le temps de cuisson.
8. Couvrir la marmite et mettre sur feu vif. Une fois l'eau à ébullition, baisser sur feu doux et laisser cuire les haricots pendant 45 minutes voire une heure.
9. Au bout de ce temps de cuisson, goûter pour vérifier la cuisson des haricots. Il ne doivent pas être trop mous.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la tartinade

- 70 g **Haricots rouges**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 5 feuille(s) **Menthe fraîche**
- 1 c. à soupe **Sauce soja**
- 1 c. à soupe **Purée de cacahuètes**
- 1 **Citron(s) vert(s)**
- 1 **Autre algue**

Ingrédients pour le dressage

- 4 branche(s) **Céleri-Branche**
- 200 g **Pain(s) de seigle**

Étape 2

Préparation des légumes

1. Éplucher une gousse d'ail. La déposer dans un blender.
2. Récupérer les haricots rouges à l'aide d'une écumoire, les ajouter dans le blender avec l'algue.
3. Ajouter un peu du jus de cuisson des haricots.
4. Ajouter quelques feuilles de menthe.
5. Ajouter la sauce soja.
6. Ajouter la purée de cacahuète.
7. Presser le citron vert. Verser le jus dans le blender.
8. Mixer le tout.
9. Goûter la préparation et ajuster les quantités d'ingrédients si besoin.

Étape 3

Le dressage

1. Verser la préparation dans un bol.
2. Couper des tranches de pain.
3. Prendre le céleri. Le couper en bâtonnets.
4. Le céleri coupé en bâtonnets pourra être trempé directement dans la tartinade.
5. Autre possibilité, découper le céleri en petits cubes et le servir sur la tartinade.
6. Tartiner généreusement le pain de tartinade et parsemer de petits cubes de céleri.