

Finger food

Tartinade de haricots rouges


13h10 10 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

1h

CUISSON

12h

REPOS

228

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-Branché**
 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 tartina.
- 5 Autre possibilité, découper le céleri en petits cubes et le servir sur la tartina.
- 6 Tartiner généreusement le pain de tartina et parsemer de petits cubes de céleri.