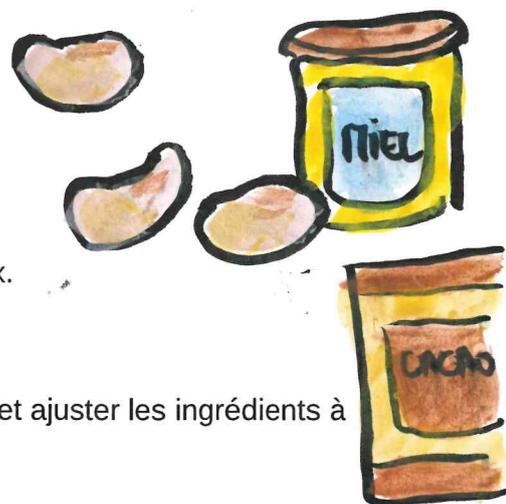




Pâte à tartiner Chocolat - haricots blancs



- 300g de **haricots blancs**
- 4 cuillères à soupe de **miel** (ou sucre)
- 70g de **cacao noir**
- 4 cuillères à soupe de **lait, lait d'amande ou lait d'avoine**
- 30g **purée d'amande** ou margarine



Préparation

Mixer les haricots blancs jusqu'à obtenir une crème sans morceaux.

Ajouter le cacao, le miel, le lait et la purée d'amandes, le cacao.

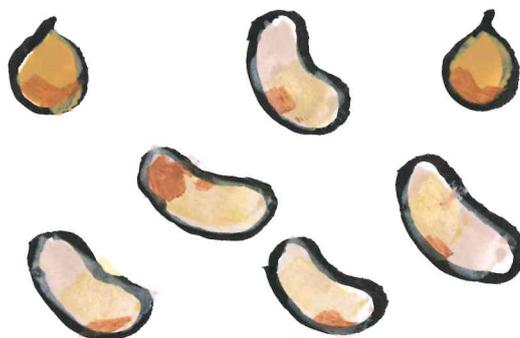
Mixer le tout pour un mélange homogène et bien crémeux. Goûter et ajuster les ingrédients à votre goût.

Pour une touche gourmande, ajouter 20g de noisettes mixées !



« Fayonnaise » maison Sauce ou tartinade sans oeuf

- 200g de **haricots blancs** ou pois chiches cuits
- 40g d'**huile** d'olive
- 20g de **moutarde**
- 10g de **vinaigre**
- 1 **échalote**
- 2 gousses d'**ail**
- sel
- poivre



Préparation

Mixer ensemble tous les ingrédients. Pour la texture, ajuster avec plus ou moins d'huile. Pour l'assaisonnement, goûter et rectifier à votre convenance.

Pour varier les plaisirs, ajouter du citron, des herbes aromatiques, d'autres huiles, du gingembre, du piment... !

