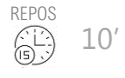


PALET VÉGÉTAL AUX HARICOTS BLANCS



Ingrédients



- 1 boîte de haricots blancs non cuisinés (Poids égoutté : 265g)
- 3 cuillères à soupe de chapelure
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de persil
- Sel, poivre

Préparation

- Egouttez les haricots blancs (conservez le jus).
- Mixez tous les ingrédients de façon grossière.
- Ajustez la consistance avec un peu de jus de haricots blanc, si nécessaire.
- Formez des palets que vous déposerez sur du papier sulfurisé. N'hésitez pas à bien tasser les palets, ils tiendront mieux à la cuisson.
- Placez-les 5-10 minutes au congélateur pour les durcir et faciliter la manipulation.
- Faites cuire 5 minutes de chaque côté dans une poêle chaude avec un peu d'huile d'olive.



Faites-en d'avance que vous conserverez au congélateur, il n'y aura plus qu'à les faire cuire au moment du repas.

