

Tartinade de haricots rouges à la betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de haricots rouges cuits
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel
- 300g de betterave cuite
- 30g de tahini
- 2 gousses d'ail
- 1 cac rase de cumin
- Poivre



Préparation

- Eplucher la betterave et couper la en petits dès.
- Egoutter les haricots rouges. Verser-les dans le bol d'un robot avec la betterave, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail épluché, le tahini, le cumin, le sel et le poivre.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- Ajouter quelques cuillères d'eau froide si la préparation est trop ferme.
- Verser cette tartinade dans un plat, et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Déguster avec des crackers ou des toasts.

A partir de :

2,48 SOIT

0,62€/PART



Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Attention tout de même si vous l'achetez sec, il faut le faire tremper une nuit avant de le faire cuire !

Tartinade de haricots rouges à la betterave



Ingrédients pour 4 personnes

- 500g de haricots rouges cuits
- 1 cas d'huile d'olive
- Sel
- 300g de betterave cuite
- 30g de tahini
- 2 gousses d'ail
- 1 cac rase de cumin
- Poivre



Préparation

- Eplucher la betterave et couper la en petits dès.
- Egoutter les haricots rouges. Verser-les dans le bol d'un robot avec la betterave, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail épluché, le tahini, le cumin, le sel et le poivre.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse.
- Ajouter quelques cuillères d'eau froide si la préparation est trop ferme.
- Verser cette tartinade dans un plat, et ajouter un filet d'huile d'olive.
- Déguster avec des crackers ou des toasts.

A partir de :

2,48 SOIT

0,62€/PART



Bon à savoir :

Le haricot rouge est une légumineuse riche en fibre et en protéine, que vous pouvez consommer sans modération ! Attention tout de même si vous l'achetez sec, il faut le faire tremper une nuit avant de le faire cuire !