





Fayonnaise

(mayonnaise végétale)



INGRÉDIENTS :

- 65 g de légumineuses en conserve (ou bien préalablement cuites) (exemple : haricots, lentilles, féveroles, pois, pois chiche) 
- 1 ou 2 échalotte 
- 13 g (une bonne cuillère à soupe) de moutarde
- 8 g d'huile d'olives (ou de tournesol) 
- 1 cuillère à café de vinaigre 

Recette :

- Egouttez et rincez les légumineuses puis mixez les dans un mixeur.
- Epluchez et émincez finement les échalottes. Ajoutez les au mélange et mixez à nouveau.
- Ajoutez l'huile, le vinaigre et la moutarde et mixez jusqu'à obtenir une texture de mayonnaise.
- Versez la préparation dans un bol. Salez, poivrez. Le tour est joué.







Fayonnaise

(mayonnaise végétale)



INGRÉDIENTS :

- 65 g de légumineuses en conserve (ou bien préalablement cuites) (exemple : haricots, lentilles, féveroles, pois, pois chiche) 
- 1 ou 2 échalotte 
- 13 g (une bonne cuillère à soupe) de moutarde
- 8 g d'huile d'olives (ou de tournesol) 
- 1 cuillère à café de vinaigre 

Recette :

- Egouttez et rincez les légumineuses puis mixez les dans un mixeur.
- Epluchez et émincez finement les échalottes. Ajoutez les au mélange et mixez à nouveau.
- Ajoutez l'huile, le vinaigre et la moutarde et mixez jusqu'à obtenir une texture de mayonnaise.
- Versez la préparation dans un bol. Salez, poivrez. Le tour est joué.

