


PÂTÉ HARICOTS AUX ALGUES


Pâté de haricots aux algues est un pâté léger, car il est pauvre en matières grasses et riches en fibres végétales. Ce pâté au goût de la mer se tartine facilement sur des toasts en hors d'oeuvre ou apéritif.

250 gr haricots rouges
4 càs algues
1 càs graines de chia
1 càs huile d'olive
2 càs huile colza
Sel - poivre

épice



 10 minutes

 15 minutes



1. Après avoir fait tremper les haricots rouges une nuit, mettre à cuire à l'auto-cuiseurs dans une grande quantité d'eau pendant 15 minutes.



2. Mixer les haricots avec un peu d'huile pour aider au mixage.



3. Faire tremper des algues séchées. Une fois gorgées d'eau, essorer en pressant à travers une passoire.



4. Mélanger les algues avec la pâte de haricots.



5. Ajouter l'huile de colza.



6. Ajouter les graines de chia.



7. Ajouter de la cannelle, du poivre, du sel.



8. Tasser cette pâte dans un récipient fermé.



9. Ce pâté se conserve plusieurs jours au réfrigérateur. Il est plus léger qu'un pâté classique car pauvre en matières grasses et riche en fibres.