

# SAUCISSES VÉGÉTARIENNES AUX HARICOTS

Très faciles à réaliser, appétissantes et bon marché. La présence d'œufs dans la recette permet d'optimiser les protéines végétales, donc une valeur nutritionnelle protéique comparable à la viande.

2 boîtes haricots blancs et rouge cuits

3 càs persil

2 oignons

4-5 gousses ail

2 càs huile coco

2 oeufs

4 càc épices



🕒 20 minutes  
🔥 30 minutes  
🍴 3 personnes



1. Ouvrir deux petites boîtes d'haricots assortis (pour panacher la couleur)



2. Egoutter et rincer



3. Écraser à la fourchette



4. Ajouter l'ail et l'oignon hachés, ainsi que l'huile de coco



5. Saler suffisamment (goûter au besoin)



6. Ajouter quelques épices selon les préférences et mélanger



7. Ajouter les œufs et le persil



8. Si le mélange n'est pas assez épais pour le modeler, ajouter un peu de psyllium qui va absorber l'humidité ou le cas échéant, une farine



9. Placer au frais





**10.** Au bout de quelques minutes la pâte s'est raffermi, faire une boule et la diviser selon le nombre et la grosseur souhaités des saucisses



**11.** Former des boules, puis rouler en boudins à l'intérieur d'un film étirable, qui sera tournée en fermeture de chaque côté, à la manière d'une papillote



**12.** Plonger les saucisses dans de l'eau bouillante et laisser cuire à petits bouillons pendant 30 minutes



**13.** Les saucisses ont gonflé à la cuisson



**14.** Les retirer de l'eau et enlever l'emballage



**15.** On obtient un beau résultat, qui va sécher en refroidissant



**16.** A servir avec une salade



**17.** Plus savoureux : couper la saucisse en rondelles et dorer 1 min de chaque côté dans une poêle légèrement huilée



**18.** Quel que soit l'accompagnement, ce plat est succulent