

Temps : 10 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Un accompagnement idéal pour vos apéritifs

Préparation

Etape 1

Réaliser le guacamole en mixant dans un cutter les différents ingrédients et monter avec la crème végétale et l'huile d'olive jusqu'à obtention d'une texture onctueuse.

Etape 2

Assaisonner de sel, poivre et cumin et réserver au frais.

Etape 3

Préparer la pâte à sablé, réaliser un boudin filmé et laisser refroidir 30 minutes en chambre froide.

Etape 4

Découper des rondelles de 0,5 cm d'épaisseur et cuire au four 10 minutes à 180°C.

Etape 5

Dresser le guacamole de haricot rouge accompagné des sablés aux olives. Vous pouvez le servir avec des légumes crus (radis noir, carotte, céleri) ou des tacos.

Ingrédients



800 g Haricots rouges sous vides



180 g Crème végétale



5 g Tahin



120 cl Jus de citron



3 cl Huile d'olive



8 g Ail



Cumin



21 g Parmesan râpé



180 g Farine



150 g Margarine



8 g Olives grecques

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	1000
Matières grasses (g)	12
Dont acides gras saturés	20
Glucides (g)	35
Dont sucres	5
Fibres alimentaires (g)	14
Protéines (g)	4
Sel (g)	1