

## Purée de haricots blancs

PURÉE · SANS GLUTEN · STYLE MOYEN-ORIENTAL · RÉF. PUR2

✓ Sans gluten

**GLUTEN**  
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE  
Haricot blanc localUSAGE  
Tartinade · Base ·  
AccompagnementCUISSON  
Prolongée 90-100 min

### INGRÉDIENTS (6 PORTIONS)

Haricots blancs cuits très tendres — 500 g Ail rôti — 3-4 gousses Jus de citron — 3 c.s.  
Huile d'olive de qualité — 4 c.s. Tahini — 1 c.s. Eau de cuisson réservée — 4-5 c.s. **ETVG neutre — 80 g (opt.)**

### GARNITURE DE SERVICE

Huile d'olive — filet Za'atar ou sumac Persil frais haché Graines de sésame grillées

**Seitan IQF en surface — option protéine**

- 1 Cuire les haricots blancs jusqu'à très tendres (90-100 min). Réserver l'eau de cuisson. Égoutter.
- 2 Mixer haricots encore chauds avec ail rôti, tahini, citron. Ajouter l'eau de cuisson cuillère par cuillère.
- 3 Incorporer l'huile d'olive en filet moteur tournant — l'émulsion crée une texture soyeuse.
- 4 Ajouter ETVG neutre si souhaité. Mixer encore 30 sec. Goûter, ajuster.
- 5 Servir dans un bol creux avec un puits central. Garnir d'huile d'olive, za'atar et persil.

**Eau de cuisson :** L'eau de cuisson des haricots blancs est le secret d'une purée soyeuse — elle contient des amidons solubles qui émulsionnent parfaitement. Toujours en réserver avant d'égoutter.

**Bicarbonate :** Si les haricots manquent de tendreté pour le mixer, ajouter 1 c.c. de bicarbonate dans l'eau de cuisson pour les 30 dernières minutes. Rincer soigneusement après. Voir fiche TC2.