



## Pâte à tartiner haricots rouges, noisettes, miel

**Temps** : 5mn de préparation, 5mn de cuisson

**Ingrédients** :

- 70 grammes de noisettes entières décortiquées
- 90 grammes de haricots rouges cuits (soit environ 35g secs, non cuits)
- 2 à 3 cuil. à s. de miel
- 10 cl de lait de vache ou de lait végétal (amande, soja...)



**Etapes** :

1. Torréfiez les noisettes décortiquées en les passant au four à 180° pendant 10 minutes.
2. Laissez-les refroidir à température ambiante. Puis mixez-les pour obtenir une pâte de noisette.
3. Ajoutez dans le mixeur les haricots rouges, le lait et le miel. Mixez bien jusqu'à obtenir une consistance crémeuse et une texture homogène.
4. Transvasez votre pâte dans un petit bocal à confiture que vous placez au frigo. Elle se conserve impérativement au réfrigérateur pendant une semaine maximum.