



# LA FAYONNAISE

## Ingrédients :

- 200 g d'haricots secs cuits
- 100 g d'huile végétale (mieux si mélange colza olive tournesol pépin de raisin)
- 40 g de moutarde
- 40 g d'échalote ciselées
- 20 g de vinaigre

## Préparation :

- Rincer et égoutter les haricots
- Mixer au blender

Pas d'œuf donc beaucoup moins de risque bactériologique, et une conservation beaucoup plus facile au frigo (recouvrir d'huile pour éviter moisissures). Le mélange d'huiles végétales procure un panel d'acide gras insaturés essentiels.