



Bouchées aux Haricots Noirs & Avoine

Recette Visuelle par DAREBEE

 darebee.fr

1 boîte - 250g de haricots noirs
1 tasse - 100g de flocons d'avoine
½ tasse - 100ml d'eau
2 c.à.s - 30g de graines de lin moulues

AMÉLIOREZ ! Ajoutez de la salsa prête et les graines de sésame.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Mélangez les haricots noirs cuits et égouttés avec les flocons d'avoine, les graines de lin moulues et l'eau.
2. Assaisonnez selon vos goûts et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte.
3. Formez des boules de la taille d'une bouchée et placez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
4. Faites cuire au four pendant 20 minutes. Servez avec de la salsa parsemée de graines de sésame.