



# Fayonnaise

Cette recette est tirée du livre *Savez-vous goûter les légumes secs ?* de Gilles Daveau et Bruno Couderc<sup>1</sup>.

## Ingrédients pour un bol de fayonnaise

- 150 g de légumes secs cuits et égouttés (haricots blancs, pois chiches...)
- 30 g d'échalote
- 30 g de moutarde
- 15 g de vinaigre
- 75 g d'huile (si possible mélanger colza, tournesol et olive)

## Ustensiles

Planche et couteau

Un verre mesureur et une balance

Un blender

## Étapes

1. Bien égoutter les légumineuses cuites et les verser dans le blender.
2. Ajouter l'échalote ciselée fin et le reste des ingrédients.
3. Mixer jusqu'à obtention d'une sauce lisse.

Cette fayonnaise peut être utilisée dans des plats comme les « œufs mayo », le céleri rémoulade (ou avec d'autres crudités râpées), des sandwiches, en « trempette » avec du pain et des crudités.

Elle a l'avantage de bien se conserver (pas d'œuf cru), d'être bien moins grasse qu'une mayonnaise classique, et riche en fibres et protéines.

---

<sup>1</sup> Bruno Couderc, Gilles Daveau, *Savez-vous goûter les légumes secs ?*, Presses de l'EHESP, 2014.