
Sandwich Au Foulet

4 portions

1 boîte de 540 ml de haricots blancs

3 c. à soupe de levure alimentaire

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à thé de poudre d'oignon

1/2 c. à thé de sel de céleri

1/4 c. à thé de sauge moulue

1 c. à café de jus de citron

1 c à café de sirop d'érable

4 c. à soupe de mayonnaise végétale

1/2 c. à thé de sel

❶ Égoutter et rincer les haricots blancs et les déposer dans un robot culinaire.

❷ Ajouter le reste des ingrédients.

❸ Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

❹ Étendez environ 125 ml (1/2 tasse) de la garniture sur une tranche de pain.

❺ Garnir de salade et refermer d'une deuxième tranche de pain.