

# Réalisation mayonnaise "aquafaba"

## Les ingrédients

- boîte de haricots blancs ou de pois- chiches
- 1 c.s moutarde
- 1 pincée Sel
- 30 cl d'huile de tournesol

## Le matériel

- 1 cul de poule
- 1 fouet
- 1 passoire
- 1 cuillère à soupe

## La réalisation

- séparer le jus d'haricots blancs ou de pois chiches à l'aide d'une passoire,
- réserver le jus d'haricots blancs ou de pois chiches dans un cul de poule avec une pincée de sel,
- incorporer une cuillère a soupe de moutarde, puis mélanger.
- incorporer un filet d'huile petit à petit, tout en remuant rapidement à l'aide d'un fouet,
- maintenir le rythme jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène et stable.