

FRIANDS AUX HARICOTS ROUGES

Pâte

300 g de farine
130 g de margarine végétale
1 c. à c. de sel
7 cl d'eau
un peu de lait de soja non sucré

Farce

1 boîte de haricots rouges
1 dl de coulis de tomates
1 c. à c. de sucre
½ c. à c. de sel
poivre-paprika
1 c. à s. d'origan

Préparer une pâte brisée : mélanger la farine et le sel à la margarine jusqu'à obtenir une chapelure, verser l'eau et pétrir pour obtenir une masse lisse et souple.

La couper en deux morceaux et étendre chacun d'eux en un rectangle de 25 cm sur 15 cm, sur le plan de travail fariné. Pour obtenir une pâte un peu feuilletée, lui donner 2 ou 3 tours au préalable.

Mixer les haricots avec les autres ingrédients de la farce, puis étendre sur l'un des rectangles, en une couche régulière. Déposer le second rectangle au-dessus, sans souder. Réaliser un quadrillage avec la pointe d'un couteau et badigeonner de lait de soja non sucré.

Préchauffer le four à 250° et cuire sur une plaque huilée, pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir complètement, puis découper en 8 portions.