

POÊLÉE DE HARICOTS COCO AUX SAUCISSES DE VOLAILLE

Lundi 09 Octobre 2017

A la base , une recette déjà donnée mais enrichie par les haricots Paimpol



Poêlée de haricots coco aux saucisses de volaille pour 2 personnes et 7pp- 8 sp par part

- 3 saucisses de volaille knacki
- 200g de haricots coco de Paimpol*
- 200 g de carottes *
- 2 oignons*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- sel poivre cumin
- persil*
- 1 bouquet garni

Cuire les carottes pelées et coupées en rondelles à l'eau bouillante salée 5 minutes. Les égoutter.

Cuire à l'eau frémissante non salée les cocos pendant 1 heure avec 1 bouquet garni (démarrage à froid) .Ne les saler que 10 minutes avant la fin de la cuisson

Dans une poêle huilée, faire revenir les oignons émincés 3 minutes puis rajouter les carottes et les saucisses coupées en rondelles .Assaisonner : sel poivre cumin. Poursuivre la cuisson à feu moyen et en remuant régulièrement pendant 5

minutes

Rajouter les cocos égouttés .Bien mélanger et poursuivre la cuisson 3 minutes

Servir saupoudré de persil haché

Vous pouvez prendre d'autres sortes de saucisses mais le comptage ne sera pas le même

Pour les haricots, c'est selon votre choix : Paimpol, Tarbais etc...

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – poêlée de haricots coco aux saucisses de volaille (7pp- 8 sp)-1 yaourt 0 % 125 g (1pp- 2 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp). Total : 8pp-10 sp

Très bon début de semaine

Lilou3158 (blog :cuisine contrôlée by lilou ligh.fr)

Tous droits réservés