

HARICOTS COCO A L'ŒUF

Jeudi 09 mai 2024

Des haricots blancs de Paimpol de septembre dernier congelés :

Haricots coco à l'œuf pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ -1 spl bleu ☐ - 1 spv violet ☐ - 1 psp ☐ par part

-180 g de haricots coco crus : 4 sp vert ☐ - 0 spl bleu ☐ - 0 spv violet ☐ - 0 psp ☐*

*-1 petit chou-fleur * : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ - 0 psp ☐*

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert ☐ - 0 spl bleu ☐ - 0 spv violet ☐ - 0 psp ☐*

-1 boîte de pulpe de tomates : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ - 0 psp ☐*

-1 bouillon cube de volaille dégraissée : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ - 1 psp ☐

-1 cuillère à café d'huile : 1 sp vert bleu violet ☐☐☐ - 1psp ☐

-sel fin - piment d'Espelette - poivre

Détailler le chou-fleur en bouquets et les cuire 6 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Réserver.

Diluer le bouillon cube dans 300 ml d'eau chaude.

Mettre les haricots coco dans une casserole et rajouter à hauteur de l'eau non salée. Laisser mijoter 40 minutes. Les égoutter.

Les verser dans une sauteuse avec la pulpe de tomates, les bouquets de chou-fleur et la moitié du bouillon.

Rajouter deux pincées de piment d'Espelette.

Réchauffer le tout à petit feu pendant une dizaine de minutes.

Rectifier l'assaisonnement.

Huiler une poêle antiadhésive au pinceau et cuire deux œufs sur le plat. Saler poivrer.

Remplir deux assiettes de haricots coco chou-fleur sauce tomate et poser dessus un œuf sur le plat.

Servir bien chaud.



L'indice glycémique est bas.

Ne salez pas l'eau des haricots sinon ils seront durs comme ne salez pas trop le résultat final car le bouillon est salé.

Pour faire cette recette, j'ai d'abord décongelé les haricots coco.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée avec 1 c

à s de skyr 0% (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – haricots coco à l'œuf (5 sp vert□ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – 1 yaourt nature (2 sp vert□ – 0spl bleu□ – 0spv violet□ – 0 psp□) – myrtilles (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert□ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés