

# 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**