

PÂTE DE HARICOT ROUGE (FRIJOLAS REFRITOS O MACHACADOS MEXIQUE)



Pâte salée pour accompagner vos plats, pour garnir une crêpe salé, à tartiner. Servi aussi en entrée pour manger avec des chips tortilla. Ajout des protéines aux repas. Préparer des sandwichs. Manger avec du fromage gratiné.

 10 minutes 15 minutes 6.1 portions

INGRÉDIENTS

- 450 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 verre d'eau minérale ou l'eau de cuisson des haricots
- 1 gousse d'ail, cru ou 1 pincée en poudre
- 5 grammes de théier mexicain (epazote) ou sinon Marjolaine
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer ou écrasser selon la consistance désirée de votre pâte tous les ingrédients.
- 2° Mettre l'huile d'olive a feu doux et ajouter la pâte.
- 3° Cuire a feu doux pendant 10 minutes.
- 4° ***Les haricots peuvent se mettre à cuire la veille ou aussi des haricots en conserve peuvent être utilisées.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (120 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 87 kcal | 105 kcal | 5 % |
| PROTÉINES | 6 g | 7 g | 15 % |
| GLUCIDES | 8 g | 10 g | 4 % |
| SUCRES | 0 g | 0 g | 0 % |
| LIPIDES | 2 g | 2 g | 3 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 7 g | 9 g | 36 % |
| SODIUM | 303 mg | 364 mg | 15 % |