



## CURRY DE HARICOTS ROUGES

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 200 grammes de riz thaï ou basmati, cru
- 200 grammes de lait de coco ou Crème de coco
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 10 grammes d'épice (aliment moyen)
- 200 grammes de tomate, pulpe, appertisée

### MODE DE PRÉPARATION

1° Faites cuire le riz et coupez l'oignon en tranches fines. Dans une casserole, ajoutez un filet d'huile et faites revenir les oignons 2 minutes. Ajoutez le cumin, le curry et mélangez. Ajoutez le lait de coco et la chair des tomates. Ajoutez 50 ml d'eau par personne. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire 5 minutes. Après 5 minutes, ajoutez les haricots rouges égouttés dans la casserole. Couvrez et laissez cuire 5 minutes. Dressez en servant le curry sur le riz et parsemez de coriandre fraîche.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (253 g)	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	408 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	15 g	31 %
GLUCIDES	22 g	56 g	21 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	4 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	14 g	56 %
SODIUM	16 mg	41 mg	2 %