



HARICOTS BLANCS À LA BRETONNE

par personne

 10 minutes

 25 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de haricot blanc, appertisé
- 30 grammes d'oignon
- 1/4 gousse d'ail [2 g]
- 100 grammes de tomates concassées appertisées
- 10 grammes de persil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Égoutter et rincer les haricots blancs
- 2° Faire blondir l'oignon haché dans l'huile
- 3° ajouter l'ail haché puis la purée de tomates
- 4° Laisser mijoter le tout 10 à 15 min
- 5° Ajouter les haricots égouttés et une petite louche de leur eau de cuisson (si la sauce est très épaisse)
- 6° Saler, poivrer, ajouter le persil haché et laisser mijoter les haricots dans la sauce quelques minutes avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [292 g]	% AR
ÉNERGIE	52 kcal	153 kcal	8 %
PROTÉINES	4 g	12 g	24 %
GLUCIDES	8 g	22 g	9 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	0 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	13 g	53 %
SODIUM	154 mg	449 mg	19 %