






HARICOTS BLANCS À LA CRÈME

par personne

 5 minutes
 15 minutes
 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de haricot blanc
- 1 cuillère à soupe de crème épaisse (24 g)
- 10 grammes de persil, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Égoutter et rincer les haricots blancs
- 2° Placer les haricots blancs additionnés de crème fraîche dans une cocotte
- 3° Faire chauffer sur feu doux pendant 10 à 15 minutes
- 4° Assaisonner
- 5° Parsemer de persil haché, préalablement soigneusement lavé
- 6° Servir immédiatement

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (184 g)	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	154 kcal	8 %
PROTÉINES	6 g	11 g	22 %
GLUCIDES	9 g	17 g	7 %
SUCRES	1 g	2 g	2 %
LIPIDES	2 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	12 g	47 %
SODIUM	227 mg	419 mg	17 %