Welter Ketty
Diététicien · 499502177

MIJOTÉ D'AUTOMNE AUX HARICOTS BLANCS ET BUTTERNUT

Un plat réconfortant et complet. Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des lardons dedans pour une version plus protéinée.

20 minutes
1 heure et 20 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau
- 200 grammes de châtaigne, bouillie/cuite à l'eau
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- De la cannelle
- De la de noix de muscade
- 5 grammes de thym, séché
- 1,5 Litres de bouillon de légumes
- 30 grammes de lait de coco
- 200 grammes de butternut

MODE DE PRÉPARATION

1° Brossez bien le potimarron mais ne l'épluchez pas. Epépinez-le et détaillez-le en dés.

2° Dans une cocotte, faites dorer dans l'huile oignons et ail. Ajoutez les épices, puis le bouillon et les dés de potimarron et le thym émietté.

3° Lorsque le bouillon commence à bouillir, laissez mijoter à couvert environ 20 min. Puis ajoutez les haricots blancs (cuits) dans la cocotte, les châtaignes et le lait de coco. Poursuivez la cuisson à feu doux 15 min. Salez et poivrez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (640 g)	% AR
ÉNERGIE	15 kcal	99 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	8 g	16 %
GLUCIDES	5 g	30 g	12 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	1 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	51 %
SODIUM	151 mg	963 mg	40 %