



Ragoût de légumes racines et de haricot rouge



Portions

Donne 4 portions de 1 ½ tasse



Temps de préparation

15 Minutes



Temps de cuisson

35 Minutes



Constitutrice

Ky Anh Alex Nguyen – BASc,
étudiante à la maîtrise en santé
publique en nutrition et diététique

- 3 Patates moyennes, pelées et coupées en cubes
- 2 Carottes moyennes, pelées et coupées en cubes
- 2 Betteraves moyennes, pelées et coupées en cubes
- 1 tasse Haricots rouges en conserve, égouttés et rincés
- 1 c. à s. Échalote française, hachée
- ¼ tasse Coriandre pour décorer (au choix)
- 2 tasses Bouillon de légumes ou de poulet à teneur réduite en sodium
- 2 à thé Sauce de poisson
- ¼ à thé Poivre noir
- 2 à thé Huile d'olive

1. Dans un grand chaudron, chauffer l'huile végétale de cuisson à feu moyen. Ajouter l'échalote française hachée et bien remuer jusqu'à ce qu'elle devienne odorante. Ajouter les légumes en cubes et poêler pendant 5 minutes.
2. Ajouter 2 tasses de bouillon à teneur réduite en sodium et 3 tasses d'eau et amener à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir le chaudron avec un couvercle et laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes racines soient tendres lorsque piqués à la fourchette, pendant environ 20 à 25 minutes.
3. Une fois que les légumes sont tendres, ajouter les haricots rouges et la sauce de poisson. Remuer et laisser mijoter à feu doux pendant 2 à 3 minutes. Ajouter le poivre noir au goût et décorer avec de la coriandre. Servir chaud.



Numériser le code QR pour visualiser et télécharger
Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé – un
outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments
sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont
il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à
réduire le risque de démence.

