Haricots rouges (Red Beans)

Portions
12

Temps de préparation
10 Minutes

Temps de cuisson
20 Minutes

Contributrice
Tarini Bidaisee, MAN, RD

2 boîtes de conserve (400 g chacune)	Haricots rouges à teneur réduite en sodium
½ tasse	Ciboulette, hachée finement
2 gousses	Ail, haché
1 moyen	Oignon, haché
⅓ tasse	Ketchup
3 petites	Tomates, en dés
½ tasse	Carottes, en dés
½ tasse	Citrouille, en dés
¼ tasse	Piment d'Espelette, haché
2 c. à thé	Huile d'olive
¼ c. à thé	Poivre noir

1. Transvider les haricots dans une passoire et rincer à l'eau froide.
2. Dans une poêle moyenne à feu moyen doux, chauffer l'huile et ajouter les oignons, l'ail, la ciboulette, le piment, les carottes, la citrouille, les tomates et le ketchup. Faire sauter jusqu'à ce que les carottes et la citrouille soient tendres.
3. En remuant, ajouter les haricots rouges. Ajouter 2,5 tasses d'eau, le poivre noir et le sel (au goût). Laisser cuire à feu doux pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les haricots soient tendres. Quelques haricots peuvent être écrasés avec une cuillère pour obtenir une consistance plus épaisse. De l'eau peut être ajoutée pour une consistance plus liquide.

Servir et les avec des légumes frais au choix.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Les haricots rouges sont idéals avec la tarte au macaroni puisqu'ils sont une excellente source de protéines végétales. Ce mets satisfaisant ne serait d'ailleurs pas complet sans des légumes frais comme de la laitue et des tomates.

Numérisez 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.

CCNA
Canadian Consortium on Neurodegeneration in Aging

CCNV
Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement