

# Jardinière d'Haricots



## Ingrédients



- 150g d'haricots coco frais blancs.
- 150g d'haricots coco rosés.
- 1 poivron rouge.
- 1 tomate rouge.
- 1 bocal de maïs bio.
- 2 gousses d'ail, 2 échalotes
- 1 poignée de persil frais
- 3 feuilles de basilic frais
- 1 feuille de sauge
- Thym frais
- 1 racine de curcuma
- Olives noires (*facultatif*)
- 1 piment doux.
- 1 cube légumes.
- Sel gris.

« Il est possible avec un peu de prévoyance et de méthode, de se procurer en tout pays ce qui est le plus favorable à la santé. Le blé, le riz, le maïs et l'avoine, ainsi que les **haricots**, les pois et les lentilles s'expédient partout. En y ajoutant les fruits du pays ou de l'étranger et les légumes qui croissent dans la localité, on a tout ce qu'il faut pour se passer de viande ». — *Conseils à l'Église, 179.7.*

## PRÉPARATION

- Écosser les haricots et les laver.
- Les faire cuire dans une marmite d'eau salée avec un cube légumes.
- Couper en cubes la tomate, le poivron.
- Laver le maïs.
- Mettre dans un saladier la tomate, le poivron et le maïs coupés en cubes.
- Hacher finement l'échalote, le persil, le basilic, la sauge, le thym, le curcuma, le piment doux, presser l'ail.
- Ajouter dans le saladier et mélanger.
- Une fois les haricots cuits en lingot, ajouter les dans le mélange avec un peu de leur jus et bien mélanger le tout.

**Jardinière d'haricots très facile et très rapide à faire, riche en couleur et en vitamines. Peut s'accompagner d'une céréale complète, riz, boulgour, de millet, de quinoa, de pommes de terre etc.**

## LES VERTUS DES HARICOTS

Le haricot blanc se trouve dans la catégorie des légumineuse mais est un glucide, constitué d'amidon, sa teneur en sucre est relativement basse. Il se digère très lentement. La teneur en protéine des haricots secs blancs est relativement élevée. Il contient du fer, du phosphore du magnésium et il est riche en vitamine B1, B6, B9. Il est également très riche en fibres. 125g d'haricots secs contient autant de protéines qu'un steak ou du



**Manger sainement avec plaisir en  
alliant la tempérance...**