

Haricots noirs



Bienfaits pour la santé

- Bonne source de protéines et de fibres
- Bon pour le coeur, la glycémie et la digestion



Rangement

Conservez les haricots secs à température ambiante. Une fois cuit, conserver dans un récipient hermétique au réfrigérateur jusqu'à 3 jours. Vous pouvez également congeler et conserver 1 à 2 mois.

Préparation (Haricots secs)

Faites tremper toute la nuit - Ajoutez 3 tasses (750 ml) d'eau froide pour 1 tasse (250 ml) de haricots secs en vous assurant que les haricots sont complètement couverts. Faites tremper pendant 8 à 24 heures. Égoutter et rincer les haricots à l'eau froide. Pour cuire les haricots trempés, utilisez 3 tasses (750 ml) d'eau pour 1 tasse (250 ml) de haricots trempés. Dans une grande casserole, mélanger les haricots trempés et l'eau. Couvrir et porter à ébullition. Réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à tendreté, environ 45 à 60 minutes.

Préparation (Haricots en conserve)

Bien rincer à l'eau froide et égoutter. Cela élimine l'excès de sel et les rend plus faciles à digérer et moins de production de gaz. Parce qu'ils sont déjà cuits, ajoutez-les simplement à votre plat chaud ou froid préféré.

Haricots noirs



Burrito déjeuner

Ingrédients:

1 cuillère à soupe d'huile

1 patate douce moyenne coupée en cubes de ½ pouce

½ oignon finement haché

¼ tasse d'eau

1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés

1 poivron

1 tomate ou ½ tasse de salsa

1-2 cuillères à café d'herbes ou d'épices au goût (facultatif)

Sel et poivre au goût

2 à 4 tortillas



Procédure

1. Chauffer l'huile dans une grande poêle à feu moyen.
2. Ajouter la patate douce et les oignons, faire revenir 2 minutes.
3. Ajouter de l'eau, couvrir et cuire 5 à 7 minutes.
4. Ajoutez les haricots, le poivron, la tomate ou la salsa, les herbes et les épices si vous en utilisez et salez et poivrez au goût.
5. Cuire à couvert pendant 7 à 10 minutes supplémentaires, ajouter un peu plus d'eau au besoin pour que le mélange ne se dessèche pas.
6. Une fois épaissi, répartir le mélange entre les enveloppes. Rouler, servir et savourer!

Portions: 2-4

*Recette adaptée de tasteofhome.