

Haricots rouges



Bienfaits pour la santé

- Bonne source de fer, de phosphore, de potassium, de fibres et de protéines.
- Bon pour le cœur, la glycémie et la gestion du poids.



Rangement

Conservez les haricots rouges 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 sec)

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)

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 rouges



Salade avec haricots rouges

Ingrédients:

1 1/2 tasse de riz brun ou blanc

3 tasses d'eau

2 tomates fraîches

1 conserve de maïs, égoutté et rincé

1 oignon, coupé en petits dés

1 boîte de haricots rouges, égouttés et rincés

1 poivron vert

vinaigrette de choix

Herbes et épices de votre choix

poivre / sel au goût



Procédure

1. Faites chauffer 3 tasses d'eau dans une casserole pour 1 1/2 tasse de riz. Porter l'eau à ébullition. Une fois bouillie, ajoutez le riz et une pincée de sel. Faites mijoter. Cuire sans remuer, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Éteignez le feu et laissez reposer le riz environ 10 min. Épluchez le riz avec une fourchette.
2. Pendant ce temps, coupez les tomates en morceaux de la taille d'une bouchée. Égouttez et rincez le maïs. Coupez les poivrons verts en dés. Coupez l'oignon en petits dés. Égouttez les haricots rouges et rincez-les.
3. Lorsque le riz est cuit, placez-le dans un grand bol avec les tomates, le maïs, le poivron vert, l'oignon et les haricots. Ajoutez ensuite la vinaigrette de votre choix, les herbes et les épices de votre choix, et le poivre et le sel au goût. Mélanger et servir

Portions: 4

*Recette adaptée de [acouplecooks](#).