



Des féculents avec un bon
complément, en protéines

LES LEGUMES

SECS

Lorsqu'on cherche à perdre
du poids ou même à améliorer
son alimentation en
micronutriments

CHILI CON CARNE

CHILI CON CARNE :

HARICOTS ROUGES, VIANDE DE BŒUF HACHÉE, OIGNONS, GOUSSE D'AIL, POIVRON ROUGE, TOMATE, POUDRE DE PAPRIKA OU AUTRE PIMENT (EN FONCTION DE LA FORCE VOULUE), CUMIN EN POUDRE, ORIGAN, HUILE, SEL

METTRE LES HARICOTS À TREMPER DANS DE L'EAU FROIDE PENDANT 12 HEURES. LES ÉGOUTTER DANS UNE PASSOIRE, ET LES PLACER DANS UNE COCOTTE. LES COUVRIR D'EAU FROIDE ET LES CUIRE PENDANT UNE BONNE HEURE À FEU MOYEN. PENDANT CE TEMPS, ÉMINCER LES OIGNONS, TAILLER EN CUBES LE POIVRON ROUGE PUIS HACHER L'AIL. DANS UNE POÊLE, FAIRE CHAUFFER LA GARNITURE. AJOUTER LA VIANDE HACHÉE, TRAVAILLER LE MÉLANGE À LA FOURCHETTE. UNE FOIS LES HARICOTS CUIITS, VIDEZ L'EAU, AJOUTER LE MÉLANGE DE LÉGUMES ET VIANDE ET AJOUTER LES TOMATES COUPÉES EN DÈS AVEC LES ÉPICES. AJOUTER UN GRAND VERRE D'EAU ET LAISSER MIJOTER À COUVERT 20MIN.

THE
QUINOA
WAY
Your guide to healthy living

SALADE DE FEVES AUX AMANDES

(Chez Picard) 450 g de fèves pelées, 2 cuil. à soupe d'échalote, 2 cuil. à soupe de basilic.

Dans un saladier, mélangez 1 cuil à soupe d'huile d'olive, 2 cuil à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuil à soupe d'échalote, 2 cuil à soupe de basilic, 450 g de fèves pelées et 150 g de tomates confites. Salez, poivrez et réservez au frais 2h. Juste avant de servir, décorez d'amandes effilées.

cold, smooth & tasty.

HOUMOUS (CRÈME DE POIS CHICHE) À PROPOSER À L'APÉRITIF, SUR DES TARTINES OU AVEC DES LÉGUMES CROQUANTS. INGRÉDIENTS : PERSIL FRAIS, LE JUS D'½ CITRON, ½ GOUSSE D'AIL, 100 G DE POIS CHICHES CUIITS EN CONSERVE, 2 PETITS-SUISSES NATURE 0% DE MG, 1 C À C DE PAPRIKA EN POUDRE, SEL, POIVRE PRESSER LA DEMIE GOUSSE D'AIL. DANS UN BLENDER, MIXER LES POIS CHICHES RINCÉS ET ÉGOUTTÉS, LES PETITS-SUISSES, LE JUS DE CITRON, LE PAPRIKA, LE PERSIL, LE SEL ET LE POIVRE. RÉSERVER AU FRAIS. VOUS POUVEZ LE CONSOMMER COMME DIP AVEC DES CRUDITÉS.

Pâtes au blé dur **vs** légumineuse
Calories pour 100 gr cuits : 160 /100
Protéines en gr : 3 / 8
Lipides : 1 / 0,6
Glucides : 34,4 / 11
Potassium : 32 / 230
Magnésium : 23 / 35
Fibres : 1 / 9,5

QUELQUES VARIÉTÉS À TESTER :

- *Haricots mungo (ou pousse de soja vert qui est différent du soja)
- *Fèves
- *Petits pois
- *Pois chiche
- *Lentilles
- *Lentilles rouges (plus digestes que les noires ou vertes)
- *Haricots rouges

Les céréales :

- *Avoine
- *Orge
- *Maïs (une des céréales les plus basses en calories)
- *Epeautre (petits et grands)

*d'autres recettes?
cliquer sur le lien*

.....
<http://www.legume-sec.com/les-recettes/>