



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !



HOUMOUS HARICOTS ROUGES FETA

INGREDIENTS/ 4 PERSONNES

300g de haricots rouge, 8 cornichons, 1 échalote, 50g de feta, 1 gousses d'ail, 1 jus de citron, 2 cuillerée à soupe de fromage blanc ou de crème fraîche, 1 pincées de bouquet garni

RECETTE



Rincez et égouttez les haricots. Mettez-les dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau froide. Faites-cuire pendant 20 minutes puis égouttez les haricots., Versez-les dans la cuve du mixeur. Ajoutez tous les autres ingrédients., Mixez longuement afin d'obtenir une pâte lisse. Servez tel quel en apéritif accompagné de bâtonnets de légumes frais.

Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre Conseillère Alimentaire

☎ 07 69 39 66 91 ✉ karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAM NUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé



REPRENEZ LE POUVOIR SUR VOTRE ASSIETTE !

GATEAU DE HARICOTS SEC AU CHOCOLAT

INGREDIENTS

**350g de haricots secs cuits au naturel ou en conserve (toutes espèces) ou 120 g à faire cuire
150g de sucre roux intégral
50g de graisse de coco
3 œufs
Cannelle et vanille en poudre (gingembre, muscade, mélange de 4 épices...)
100g de pépites de chocolat**

RECETTE

Faire cuire les haricots selon la recette de base. Faire fondre au bain marie la graisse de coco. Egoutter les haricots cuits et les passer au presse purée de manière à éliminer les peaux. Ajouter la graisse de coco, le sucre et les épices. Séparer les blancs des jaunes d'œufs, incorporez les jaunes et la purée. Batre les blancs en neige ferme, les incorporez délicatement. Ajouter les pépites de chocolat, bien mélanger. Graisser un moule à manqué, y verser la pâte, faire cuire 30 min à four chaud (th7).

Se déguste chaud ou froid

Variante: à vous de les inventer en ajoutant à cette recette de base : des oléagineux (noix, noisettes, pignons...), des fruits séchés en petit dés ou des fruits frais coupés en morceaux



Pour plus d'informations rendez-vous sur miamnutrition.com auprès de votre conseillère alimentaire
☎ 07 69 39 66 91 ✉ karinemadeleni@miamnutrition.com



MIAM NUTRITION[®]
Bien Manger, ça s'apprend !

www.miamnutrition.com

1^{er} réseau pluridisciplinaire au service d'une alimentation et cuisine santé

