



25B Grande Rue
89190 Foissy-sur-Vanne
FRANCE

www.terresdupaysdothe.fr

Terresdupaysdothe

contact@terresdupaysdothe.fr

06.08.87.32.11

HARICOT COCO BLANC BIO

Le haricot coco blanc appartient à la grande famille des légumineuses et mérite sa place dans nos assiettes.

Son profil nutritionnel fait de lui un incontournable pour une alimentation saine et équilibrée.

Véritable carburant pour notre organisme, vous l'apprécierez en sauce, soupe, houmous, salade...

PRÉPARATION

Trempage : 12 heures,
Cuisson : 20 min dans de l'eau bouillante



IDÉE RECETTE

Émincer des oignons, les dorer dans un fond d'huile de colza bio avec de l'ail et du gingembre pressé.

Ajouter de la pâte de curry et faire revenir 3/4 minutes.

Déglacer avec 15cl d'eau, laisser évaporer et incorporer une tomate coupée concassé grossièrement avec le concentré de tomate. Ajouter un verre d'eau et laisser cuire la sauce sur feu doux, jusqu'à ce que les morceaux de tomates soient fondus et la sauce assez épaisse.

Ajouter ensuite vos haricots coco blanc cuits, rincés et égouttés. Les faire s'imprégner de la sauce environ 5 minutes.

Ajouter de la crème de coco, assaisonner.

Valeurs nutritionnelles pour 100g :

Energie :	547kJ/131 Kcal
Mat. Grasses :	0,50g dont 0,11g d'acides gras saturés
Glucides :	13,70g dont 1,10g de sucre
Fibres alimentaires :	15,80g
Protéines :	9,63g
Sel :	<0,01g

HARICOT COCO BLANC BIO



TRIÉS AVEC SOIN
(TRIEUR OPTIQUE)

UNE CAPACITÉ A SERVIR
LES COLLECTIVITÉS LOCALES

CONDITIONNEMENTS :
500G, 1KG, 5KG

UNE TRAÇABILITÉ GARANTIE

TARIFS SUR DEMANDE

LIVRAISON SOUS QUINZAINE
POUR UN MINIMUM DE 300€
DE COMMANDE

