

Haricots & Brocoli

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr



300g de brocoli surgelé
300g de haricots verts surgelés / tout type
1 boîte ~ 240g de haricots rouges cuits
1 tasse ~ 60g de TVP ou hachis végétal
½ tasse ~ 100ml de sauce tomate
½ tasse ~ 100ml d'eau
1 c.à.s de mélasse

AMÉLIOREZ ! Ajoutez ½ c.à.c de poudre de chili, ½ c.à.c de poudre d'ail, 2 c.à.s de levure nutritionnelle. Ajoutez la moutarde, la sauce piquante et les graines de sésame.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 200°C (400°F). Placez le brocoli et les haricots verts surgelés en une seule couche sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

2. Enfournez 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

3. Pendant ce temps, mélangez les haricots rouges égouttés, la sauce tomate, l'eau, la mélasse, les épices, la levure nutritionnelle et le TVP (ou le hachis), dans une casserole de taille moyenne. Assaisonnez, mélangez et portez à ébullition. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter, à couvert, pendant 15 minutes.

4. Déposez les légumes rôtis dans une assiette.

5. Ajoutez le mélange de haricots.

6. Garnissez de moutarde et de sauce piquante. Saupoudrez de graines de sésame.

