



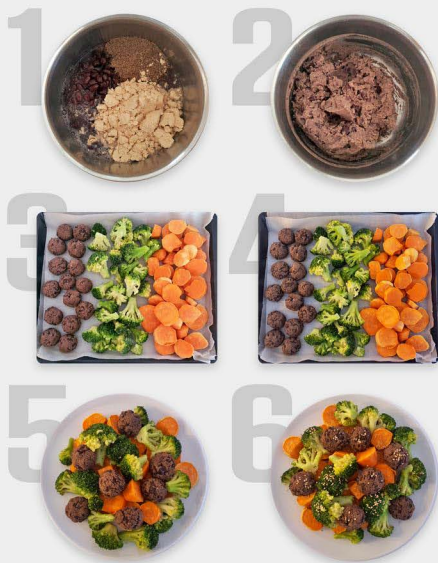
Bouchées Haricots Noirs, Brocoli & Patates Douces

Recette Visuelle
par DAREBEE
 darebee.fr

1 boîte - 250g de haricots noirs cuits
2 c.à.s - 60g de poudre protéinée de pois
½ tasse - 100ml d'eau
2 c.à.s - 30g de graines de lin moulues
500g de brocoli surgelé
2 patates douces
1 c.à.c de sel (en option)

2 PORTIONS

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 2 c.à.s de levure nutritionnelle au mélange de haricots noirs. Ajoutez des graines de sésame.



INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à th. 6-7 (200°C). Combinez les haricots noirs cuits et égouttés avec de la protéine en poudre, les graines de lin moulues et de l'eau.
2. Assaisonnez à votre goût et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Façonnez des petites bouchées. Épluchez et coupez les patates douces en morceaux. Placez les bouchées de haricots noirs, les morceaux de patates douces et le brocoli surgelé sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
4. Rôtissez au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient bien cuites.
5. Placez dans une assiette.
6. Saupoudrez de graines de sésame.