



Zucchini & Haricots

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

500g de zucchini
1 boîte ~ 240g de haricots rouges cuits
100ml de sauce tomate
1 c.à.c de mélasse

AMÉLIORER : Ajoutez 1 c.à soupe d'aneth séché, 1 c.à café d'ail en poudre et ½ c.à café de poivre de Cayenne.

PROTÉINE EN PLUS : Ajoutez ~ 60g de TVP ou ~ 100g de hachis végétal.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Coupez les courgettes et égouttez les haricots. Placez tous les ingrédients dans une grande marmite. Assaisonnez et mélangez.
2. Portez à ébullition et baissez le feu à doux. Laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes. À mi-parcours, ajoutez le TVP ou le hachis et mélangez.
3. Transférez dans une assiette et garnissez d'oignons de printemps. Servez avec un peu de yaourt nature.