

Temps : 20 min

Niveau : Moyenne

Personnes : 10

Un plat végétarien gourmand aux saveurs mexicaines, riche en légumes et facile à intégrer aux menus collectifs.

Préparation

Etape 1

En sauteuse, faire revenir à l'huile les oignons hachés, puis ajouter les poivrons en lanières, les carottes, l'ail et les épices. Laisser fondre pour obtenir la consistance d'une tombée de légumes.

Etape 2

Ajouter les tomates concassées et le maïs. Laisser mijoter 10 à 15 min. Réserver.

Etape 3

Dans la sauteuse, ajouter les haricots rouges à la garniture. Laisser mijoter l'ensemble quelques instants. Rectifier l'assaisonnement. Réserver dans des bacs gastro et couvrir

Etape 4

Stocker en armoire chaude et maintenir à + 63 °C en attente de consommation.

Conseils

L'ASTUCE ANTI-GASPI DU CHEF

Réaliser une galette végétale : garder l'excédent de production, bien l'égoutter, le hacher grossièrement puis ajouter un œuf, de la farine (purée pommes de terre flocon ou flocons d'avoine), une herbe ou une épice et former des galettes à snacker pour accompagner un burger, un plat ou une entrée.

L'INFO DE NOTRE NUTRITIONNISTE :

Les haricots rouges, ingrédient central de cette recette, apportent naturellement des protéines végétales et des fibres.

Ingrédients



700 g Haricots rouges bio



500 g Carottes en rondelles lisses CE²



300 g Maïs bio ultra croquant en grains



400 g Oignons bio en dés/cubes



500 ml Bouillon de légumes bio



300 g Poivrons en lanières



800 g Tomates concassées



40 g Ail haché surgelé



100 ml Huile



Paprika



Cumin



Origan



Piment poudre



Sel & poivre

Valeurs nutritionnelles

Informations pour	100g
Valeur énergétique	352
Matières grasses (g)	0,6
Dont acides gras saturés	3,7
Glucides (g)	8,5
Dont sucres	3,9
Protéines (g)	3
Sel (g)	0,21