



L'esprit de service

# HARICOTS ROUGES A LA MEXICAINE



Recette salée : Septembre / Octobre 2017

## Ingrédients



- 300 g d'haricots rouges en conserve
- 4 blancs de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 1 boîte de conserve de tomates pelées
- 2 cuillères à soupe d'origan
- 1 cuillère à soupe de thym
- moitié de piment fort en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel



## Préparation

- Couper l'oignon en fines lamelles, ainsi que le poivron (pas besoin de retirer la peau, il suffit seulement de l'épépiner).
- Faire frire ces lamelles de poivron et d'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive pendant environ 5 minutes. Ensuite, ajouter les tomates pelées avec leur jus, ajouter l'origan, le thym, le piment et le sel, mélanger.
- Laisser mijoter 5 minutes.
- Pendant ce temps, couper les blancs de poulet en gros dés, les saler, puis les incorporer à la sauce.
- Laisser cuire pendant 5 minutes.
- Ajouter les haricots rouges, mélanger délicatement, et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes.
- Servir immédiatement!

Valeurs nutritionnelles par personne :

Kcal : 260

Protides : 28 g

Glucides : 17 g

Lipides : 7,5 g

Recette élaborée par  
notre équipe de  
diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Atout  
nutritionnel

**Plat complet, peu  
calorique**

Les haricots rouges  
ont un index  
glycémique bas entre  
20 et 28 et sont riches  
en fibres (7g pour  
100g)

**Riche en fer, vitamine  
B9, potassium,  
calcium, magnésium  
et pauvre en sodium.**