



BONJOUR HARICOTS

Les épices méditerranéennes
rehaussent la saveur simple des haricots

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 437



Pomme de terre
à chair jaune



Oignon, haché



Ail



Courgette



Haricots cannellini



Mélange d'épices
méditerranéen



Concentré de
bouillon de légumes



Vinaigre de
vin blanc



Mélange printanier



Tomates raisins

SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Presse-ail
- Grand bol
- Fouet
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Sucre (1 c. à thé)
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers

- Pomme de terre à chair jaune 340 g
- Oignon, haché 56 g
- Ail 10 g
- Courgette 227 g
- Haricots cannellini 1 boîte
- Mélange d'épices méditerranéen 9 1 c. à table
- Concentré de bouillon de légumes 1
- Vinaigre de vin blanc 9 1 c. à table
- Mélange printanier 56 g
- Tomates raisins 113 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 160°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à 450°F (pour rôtir les pommes de terre). Commencez à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **pommes de terre** en deux sur le sens de la longueur. Sur une plaque à cuisson, les arroser d'un filet d'**huile** et saupoudrer **la moitié du mélange d'épices méditerranéen**. **Salier** et **poivrer**. Rôtir au centre du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les pommes de terre soient brun doré et tendres, de 25 à 28 min.



4 AJOUTER LES HARICOTS

Ajouter l'**ail**, les **haricots**, le **concentré de bouillon**, **1/2 tasse d'eau** et le **reste du mélange d'épices méditerranéen** à la poêle. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le mélange de haricots épaississe légèrement, de 5 à 6 min.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **courgettes** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Couper les **tomates** en deux. Émincer ou râper l'**ail**. Rincer et égoutter les **haricots cannellini**.



5 PRÉPARER LA SALADE

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter **1 c. à table de vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à table d'huile**. **Salier** et **poivrer**.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis les **oignons** et la **courgette**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes ramollissent, de 3 à 4 min. **Salier** et **poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates** au grand bol de vinaigrette et bien mélanger. Répartir les **pommes de terre rôties**, les **haricots** et la **salade** dans les assiettes.

COPIEUX!

Les pommes de terre rôties et les haricots crémeux font de ce plat végétarien un repas satisfaisant