

PLATS DIETETIQUES

PLAT TUNISIEN/SAUCE LOUBIA

INGREDIENTS (4 personnes)

- 3 tomates ,1 oignon
- 400 grammes de viande de bœuf en morceaux
- 1 cuillère à soupe et demie de concentré de tomate
- 1 piment vert coupé en deux
- 400 de haricots blancs cuits
- Sel, poivre, coriandre en poudre, piment rouge doux
- 2 CS d'huile



PREPARATION

Faire cuire les haricots blancs.

Mixer les tomates au robot et verser le coulis obtenu dans une marmite, hors du feu. Y ajouter l'oignon grossièrement coupé, les morceaux de boeuf, le sel, le poivre, la coriandre, le piment rouge doux ainsi qu'un peu d'huile.

Faire cuire en remuant de temps en temps à feu moyen pendant 20 minutes puis ajouter le concentré de tomate et continuer la cuisson pendant 10 à 15 minutes. Ajouter de l'eau chaude et le piment vert coupé en deux puis laisser cuire avec le couvercle fermé pendant 30 minutes. Plonger enfin les haricots déjà cuits dans la sauce puis les laisser cuire pendant un quart d'heure.

Source: *Recette de Plat tunisien aux haricots blancs: sauce loubia* (www.lesfoodies.com)

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	315	24	16	19

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 càs de matières grasses + 100 g de féculents cuits.