



Haricots secs sautés aux œufs

Apport en fer : Total : 22 mg – Par personne : 5.5 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

200g haricots verts séchés	4 CS crème fraîche
300g champignons de Paris parés	2 CS huile de colza HOLL*
2 oignons	1 cube bouillon de légumes
4 gousses d'ail	0,5l eau
4 œufs	Sel, poivre

* L'huile de colza HOLL, riche en acide oléique est recommandée et à préférer pour les cuissons

Temps de préparation

10 minutes
Prêt en 45 min

Étapes de préparation

Émincer l'ail, les oignons et les champignons.
Dans une sautéuse, faire revenir le tout dans l'huile.

Incorporer ensuite les haricots séchés avec un demi-litre d'eau et un cube de bouillon de légumes.

Mijoter à feu doux à l'étouffée pendant environ 30 minutes jusqu'à la réhydratation complète des haricots. Vérifier de temps à autre la quantité d'eau restante, et si besoin, rajouter de l'eau, ou enlever le couvercle sur la fin de cuisson, s'il reste trop d'eau. Assaisonner.

Dans un bol, battre les œufs et incorporer la crème fraîche.

Lorsque les haricots sont bien tendres (enlever l'eau résiduelle, si besoin), retirer du feu et verser le mélange « œufs-crème », bien mélanger.

Cuire à feu doux afin que les œufs prennent.

Astuces & conseils

À consommer au retour de randonnée. Ajouter avant de déguster un peu de jus de citron pour la fraîcheur et la bonne absorption du fer! Bon appétit!

Recette de

Johan Philippe BRON
Cabinet Medbase Lausanne-Gare
philippebron@icloud.com
www.medbase.ch/fr