

# HARICOTS MUNGO AUX CAROTTES

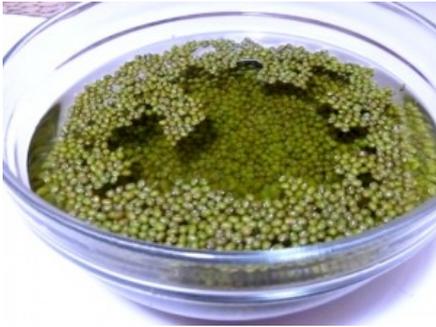
HARICOTS MUNGO AUX CAROTTES pour [remplacer la viande](#), combler une petite ou une grosse faim, contrôler son apport énergétique et pour un transit équilibré. Richesse en fibres mais aussi en calcium et iode...

500 gr haricots mungo  
1 kg Carottes  
1 Litre purée de tomates  
4 càs huile d'olive  
1 gros oignon  
4-6 gousses ail

1 bouquet persil  
Sel - poivre



 15 minutes  
 30 minutes  
 6 personnes



1. Mettre à tremper les haricots au moins une nuit dans de l'eau froide



2. Égoutter et laisser quelques heures à l'air le temps que le germe sorte (ce qui rend ce féculent plus digeste)



3. Cuire dans l'eau froide salée et laisser bouillonner environ 15-20 minutes. Le haricot est cuit à ce moment



4. En fin de cuisson les haricots mungo ont continué à absorber l'eau.



5. Égoutter et réserver, le temps de cuire les carottes



6. Préparer l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive



7. Préparer les carottes



8. Couper en rondelles assez fines, ce qui raccourci leur cuisson



9. Ajouter et laisser cuire les carottes à feu moyen avec l'ail et l'oignon



**10.** Au bout de 5 minutes, ajouter la purée de tomates et laisser cuire encore 5 minutes (c'est plus rapide à l'autocuiseur)



**11.** Ne pas oublier de saler, poivrer et agrémenter d'aromates (persil...)



**12.** Une fois la sauce aux carottes cuite, ajouter les haricots qui vont absorber tout le jus



**13.** Un plat très généreux et consistant de haricots mungo aux carottes



**14.** Notre assiette se déguste chaude



**15.** Le midi comme le soir, ce plat est digeste