



HARICOTS ROUGES ET FENOUIL SAUCE TOMATE

HARICOTS ROUGES ET FENOUIL SAUCE TOMATE recette rapide et satiétogène grâce aux haricots riches en protéines et glucides, mais aussi au fenouil riche en fibres insolubles. Ce plat est digeste car le fenouil carminatif s'oppose aux alpha-galactosides des haricots responsables de flatulences.

2 boîtes haricots rouges
1 bulbe fenouil
300 ml Sauce tomate



 10 minutes
 3 personnes



1. Faire cuire le fenouil à l'eau (environ 10-15 minutes)



2. Égoutter le fenouil et récupérer le jus pour une autre recette, exemple : [smoothie pomélos fenouil aubépine](#)



3. Ajouter au fenouil, de la sauce tomate toute prête (si possible maison) et mettre à feu doux. On peut y ajouter 1 ou 2 étoiles de badiane pour activer un gout anisé, la badiane ayant des propriétés similaires au fenouil.



4. Ouvrir deux boîtes de haricots rouges : égoutter et rincer abondamment



5. Verser les haricots dans le fenouil en sauce



6. Cuire à feu doux environ 10 minutes car les ingrédients étaient déjà pré-cuits



7. Servir chaud