

LES HARICOTS (LÉGUMINEUSES)

Saviez-vous que?

On reconnaît les haricots secs par leur forme très caractéristique. Qu'ils soient **rouges, blancs** ou **noir**, ils sont **nutritifs et économiques!**

Comment les choisir?

Les haricots se vendent **secs ou en conserves**.

Les haricots secs sont plus économiques, mais demandent d'être trempés pendant 8h avant d'être cuits entre 1 et 3 heures.

Les haricots en conserve n'ont qu'à être rincés avant d'être utilisés.

Le coin des tout-petits!

Les légumineuses sont très appréciées des tout-petits, car elles se prennent bien avec les doigts.

Avant qu'ils ne soient capables de les prendre avec leurs doigts, il est préférable de les écraser pour éviter les risques d'étouffement.

Le truc anti-gaspillage

Intégrez graduellement les haricots dans votre alimentation pour vous familiariser avec leur goût et leur texture. N'hésitez pas à cuisiner les protéines végétales avec vos assaisonnements préférés pour leur donner encore plus de saveur !



5 suggestions d'utilisation

- Ajoutez des haricots dans votre soupe pour en faire un repas complet.
- Cuisinez le célèbre chili végétarien.
- Diminuez la viande dans vos recettes en remplaçant une partie par des haricots, comme dans le pain de viande.
- Préparez vos burgers avec des boulettes à base de haricots.
- Bonifiez vos desserts en y ajoutant des haricots écrasés comme dans les carrés chocolatés.

Comment les conserver?

Les haricots secs peuvent être **entreposés dans un contenant fermé à l'abri de la lumière et dans un endroit frais**. Dans ces conditions, ils peuvent se conserver jusqu'à 1 an. Une fois cuits ou une fois la conserve ouverte, ils doivent être mangés dans les 3 jours suivants.