Haricots mungo à la tomate et aux carottes

En deux mots :

Facile et rapide à réaliser, cette recette végétalienne et végane est parfaite pour se faire plaisir.
Pleine de couleurs et de goûts, elle peut se manger aussi bien chaude que froide en version salade nomade.
Parce que manger sainement, c'est simple et à la portée de tout le monde.

Pour 1 personne
Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 30 minutes

Difficulté :

Ingrédients

- 70 g d'haricot mungo
- 100 g de carotte
- 250 g de tomate
- 30 g de céleri
- 1/2 pièce d'oignon
- 1 cuillère à café d'algue kombu
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1/2 pincée de sel
- 1/2 pincée de poivre

Instructions

Faire tremper les haricots mungo dans un grand volume d'eau froide, la veille.

Égoutter les haricots mungo le lendemain et les étaler dans une assiette quelques heures avant de les cuisiner (ils peuvent germer éventuellement, c'est pas un souci)

Peler et ciseler l'oignon, puis le faire revenir à feu doux dans une casserole avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il blondisse (ajouter un peu d'eau au besoin pour éviter qu'il ne brûle).

Peler, couper la carotte en rondelles et les ajouter dans la casserole au bout de 5 minutes environ.

Laver, couper les tomates en quartiers de taille moyenne et les ajouter dans la casserole.

Ajouter les haricots mungo, ajouter de l'eau à hauteur, saler, poivrer.

Laisser cuire environ 20 à 25 minutes (ajouter un peu d'eau si elle s'est évaporée).

Rectifier l'assaisonnement en fin de cuisson si c'est nécessaire.

Astuces :

Le trempage des haricots est nécessaire pour les réhydrater et leur permettre de cuire plus facilement (voir article sur les légumineuses : https://nutri-coach-synergie.com/article/59/feculents-les-legumineuses)

Le fait d'égoutter les haricots quelques heures avant de les cuisiner et de les étaler dans un plat peut leur permettre de germer. Pas d'affolement si c'est le cas, la germination les rend plus digestes.

L'algue kombu (ou tout autre algue) va apporter un goût légèrement iodé au plat et le saler partiellement. Si vous n'êtes pas fan des algues, vous pouvez ne pas en mettre.

N'hésitez pas à ajouter tout épice ou aromate qui vous plait pour donner un goût personnel au plat.

Aller plus loin :

Vous n’êtes pas fan d’un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule TOAST. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.