

# RECETTE

## FLAGEOLETS

Famille Recette

**Féculents**

Proposée par :

**Oh pétard Edwige !!!**

### Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Flageolets	FEC	200				
2 Carotte	LV					1
3 Echalottes	LV					3
4 Lardons Fumés	MG				1	
5 Gousses d'Ail	Assais.					3
6 Verre Vin Blanc Sec	Assais.					1
7 Laurier, Persil, Thym	Assais.					
8 Persil Haché	Assais.			1		
9 Huile d'olive	MG				1	
10						
11						
12						
13						
14						
15						

( CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café )

[Consulter le fichier Equivalences](#)

### Savoir-Faire

La veille, mettre les flageolets dans 1 saladier, recouvrir d'eau. Le lendemain, dans 1 cocotte, faire chauffer 1 filet d'huile d'olive, faire dorer les échalottes finement émincées. Ajouter les flageolets égouttés, la carotte coupée en rondelles. Remuer. Ajouter le bouquet garni, sel et poivre. Verser le vin blanc, recouvrir à + 1 cm d'eau froide. Porter à ébullition. Cuire à feu doux 45 mn. Mixer les lardons fumés et les gousses d'ail. Incorporer cette purée dans les flageolets, poursuivre la cuisson pendant 5 mn. Avant de servir, décorer du persil haché

### Coup de Patte du Chef

### Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.