

Mafé aux haricots rouges



2h



Plat chaud ☒

Entrée ☐



Possible ☒

Non ☐

	Unité	Quantité 100 pers.	 Pers.
Haricot rouge Aligarma	kg	4	
Riz	kg	5	
Carottes	Kg	2	
Courgette	kg	2	
Pomme de terre	kg	2	
Oignons	kg	1	
Ail	Kg	0,25	
Feuille de laurier	U	6	
Huile	L	0,5	
Tomates concentrées	Kg	4	
Concentré de tomates	Kg	3	
Piment	Kg	0,05	
Thym	Kg	0,05	
Curcuma, gingembre		PM	
Pâte d'arachide	Kg	3	
Jus de citron	L	0,1	

Valeurs nutritionnelles par personne :

Energie : 539 kcal/personne

Protéines : 18,95 g/personne

Glucides : 74,57 g/personne

Lipides : 21,17 g/personne

Fibres : 9,11 g/personne

- La veille, positionner les haricots rouges en chambre froide positive.
- Emincer les légumes : les oignons finement et les autres plus grossièrement.
- Dans la sauteuse, avec l'huile, faire revenir les oignons.
- Ajouter l'ail et les épices durant 5 minutes supplémentaires
- Ajouter les légumes taillés en gros cubes, les haricots rouges, mouiller avec le mélange eau, pâte d'arachide, tomates concassées et concentrées.
- Laisser frémir 1h30
- Dans une marmite d'eau bouillante, plonger le riz et le cuire selon les indications.
- Ajouter le jus de citron, le sel et rectifier si nécessaire.



Conseils du chef

Pour plus de gourmandise, vous pouvez ajouter des cacahuètes grillées sur le dessus.

