

Poêlé de Pois mange tout

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 67.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.312

Les ingrédients

- 500.0 gr Haricot mange tout
- 10.0 gr Margarine
- 1.0 u oignon nouveau
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Sel

Préparation des légumes:

Laver les haricots et les faire cuire à la vapeur pendant 3 minutes. Éplucher et couper finement l'oignon.

Préparation de la poêlé:

Dans un wok, faire revenir la margarine; Puis faire rissoler l'oignon. Enfin, ajouter les haricots mange tout. Saler et poivrer pour rectifier l'assaisonnement.

Présentation:

A proposer en accompagnement avec une viande rouge.