Recette à base de légumineuses

BIENFAITS

Patate douce :
Riche en fibres, faible index glycémique, riche en vitamine A, B6, B9 et C, riche en cuivre et en manganèse, diminue les risques de cancers et de pathologies cardio-vasculaires, améliore les fonctions du foie

Haricots rouges :
En plus de ressembler comme deux gouttes d'eau à des reins humains, les haricots
rouges assurent le maintien de leur bon fonctionnement. Sources de fibres, ils sont un bon moyen
pour équilibrer le taux de cholestérol, qui peut être augmenté lors de certaines maladies rénales.

Haricots blancs :
Les haricots blancs comme tous les légumes secs sont parmi les aliments d'origine végétale les plus riches en protéines. De plus, ils sont dépourvus de graisses. Ces deux caractéristiques en font un atout important pour la santé, contribuant à un régime alimentaire
équilibré.

La boisson
Jus détox patate douce
Un des atouts nutritionnels de la patate douce est l'apport en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) pour une bonne prévention de certains cancers, une meilleure protection contre les infections, une bonne vision nocturne et pour ralentir le déclin cognitif.

https://iletaitunefoisunjus.com/2017/06/03/jus-de-patate-douce/

Pour en savoir plus :
https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=patate_douce_nu

https://www.fondation-louisbonduelle.org/legume/haricot-rouge/?fbclid=IwAR0meI95xyg4Y1nvbsLC-DFtvBqjvYkQc3J90B4jzfhv4Wp_leAaYX9TnTM

https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=haricot_commun_sec_nu&fbclid=IwAR2n8lHwmuYYdksXnA1HxaMSxfY-UkCzwAAJwZyGkZC9eXHeENf14lg9wpc

INGREDIENTS

Patate douce	1 pièce
Beurre	10 g
Ail/Thym	PM
Haricot rouge	100 g
Herbes de Provence	PM
Œuf	1
Piment	PM
Carotte	1 pièce
Oignons	1 pièce
Haricot blanc	100 g
Citron jaune	1 pièce
Tahin (purée de sésame)	15 g
Huile d'olive	PM
Gélatine	4 g
Ortie	200 g
Parmesan	100 g
Pain dur	60 g
Noix	20 g