

Cocotte de patates douces, poivrons et haricots rouges

Temps de préparation : 30 minutes
Cuisson : 30 minutes

C'est une cocotte qui ressemble au chili sans viande. C'est sain, rapide à faire, ça sent bon, c'est plein de couleurs et c'est surtout délicieux. Au retour d'une balade en forêt, un vrai régal !

Ingrédients bio

pour 6 personnes

2 grosses patates douces bio pour ne pas les peler !
4 poivrons rouges et jaunes ou tous rouges
1 boîte de tomates pelées entières (400 g)
2 boîtes de haricots rouges (400 g)

6 gousses d'ail
5 feuilles de laurier
2 c à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre

RECETTE

1. **Je prends** une belle cocotte en fonte ou un grand faitout.
2. **Je prépare** tous les légumes : je brosse les patates douces ou je les épluche si elles ne sont pas bios. Je les coupe en deux dans le sens de la longueur et je les tranche en demi-rondelles de 1 cm.
3. **Je coupe** les poivrons en deux, j'enlève les graines et les filaments blancs et je les émince en fine lamelles de 1/2 cm de large sur 3 cm de long.
4. **J'épluche** 6 gousses d'ail que je laisse entières.
5. **J'ouvre** les 2 boîtes de haricots et je garde le jus. J'ouvre la boîte de tomates.
6. **Je chauffe** l'huile d'olive dans la cocotte et je fais revenir les patates douces et les poivrons pendant 10 mn en retournant avec une cuillère en bois.
7. **Je rajoute** le contenu de la boîte de tomates en écrasant bien les tomates avec la cuillère en bois. Je mets les gousses d'ail et les 2 boîtes de haricots avec le jus.
8. **Je mélange** bien le tout sans écraser les légumes et je ferme le couvercle pour minimum 20 mn de cuisson mais cela peut cuire jusque 40 mn à feu très doux en remuant régulièrement. Je l'ai servi tel quel avec de grosses tranches de pain de campagne pour tremper dans la sauce.



Intérêts nutritionnels

La patate douce a tout pour plaire : un Index glycémique bas, riche en vit A, B3, B6, C, potassium et calcium, c'est un aliment reminéralisant, équilibrant de la glycémie, qui donne une bonne mine et une bonne vision !

Le poivron rouge est très riche en vit C, c'est donc un réservoir d'anti-oxydants. Les haricots rouges sont une légumineuse riche en protéines végétales et en fer.