

Sandrabel



1oignon  
1gousse d'ail  
1 tomate  
2 carottes  
250g haricots rouge cuit  
60g de protéines de soja (1volume )  
1.5 volume d'eau bouillante  
1cc d'épices mexicaine  
Sel  
Émincer l'oignon et l'ail  
Épluchez couper en dés les carottes, et la tomate  
Dans une poêle faire suer l'oignon et l'ail avec un peu d'huile d'olive  
Ajouter les dés de tomate,mélanger, laisser mijoter 2min .  
Verser 1volume de protéine de soja (60g) avec 1.5 volume d'eau bouillante et les carottes et cuire tout en mélangeant régulièrement pendant 12 min , couvert à feu très doux  
Ajouter les haricots rouges égouttés , et 1 cuillère d'épices mexicaine , mélanger laisser cuire 5 min à feu doux .

Servir de suite

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur [zodiosphere.fr](http://zodiosphere.fr)