

## Fricassée de mogettes aux légumes



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 3 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 30 mn

*La grisaille et la fraîcheur du temps m'ont donné envie de cuisiner des mogettes de la motte que j'avais congelées. Il faut vider le congélateur... Les légumes secs sont d'excellentes sources de minéraux, fibres et vitamines. Ils apportent de l'énergie. On en a besoin en ce moment avec ce temps qui change presque tous les jours !*

### Ingrédients

- 150 g d'haricots blancs ou mogettes
- 200 g de champignons de paris
- 1 courgette
- 0,5 poivron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail ou quelques brins d'aillet
- huile d'olive
- sel
- poivre du moulin
- persil haché

### Préparation

- 1 Faire tremper les haricots blanc la veille dans de l'eau.
- 2 Préparer les légumes. Eplucher la courgette une bande sur deux. Enlever les graines à l'intérieur. Nettoyer le 1/2 poivron, enlever aussi les graines à l'intérieur et couper les légumes en dés. Les champignons de Paris étaient congelés. Eplucher l'oignon et le couper en rondelles à la mandoline.
- 3 Dans une sauteuse, faire revenir les rondelles d'oignon dans un peu d'huile d'olive. Puis ajouter les mogettes et un bon verre d'eau. Laisser cuire une dizaine de minutes.
- 4 Ajouter tous les légumes coupés en dés. Saler et poivrer. Laisser mijoter une dizaine de minutes.
- 5 Servir et parsemer cette fricassée de persil haché. L'accompagner de saucisses rôties.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

