

Poêlée automnale de courge, champignons et haricots blancs au Yébessé



2-3 personnes



35 minutes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min



Ingédients

300 g de courge butternut ou potimarron
coupé en cubes

200 g de champignons bruns ou de
Paris émincés

200 g de haricots blancs cuits (ou pois
chiches)

1 petit oignon rouge

2 c. à s. de Yébessé Prôkapé

1 c. à s. d'huile d'olive

Sel, poivre

Persil ou coriandre fraîche

Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide.
2. Ajouter la courge et faire-la dorer 10 minutes à feu moyen, en remuant.
3. Incorporer les champignons et laisser cuire encore 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
4. Ajouter les haricots blancs et le Yébessé de votre choix. Mélanger délicatement.
5. Laisser mijoter 5 minutes pour que la sauce imprègne le tout.
6. Goûter, ajuster l'assaisonnement et terminer par une touche d'herbes fraîches.



PROSCOPE