**Haricots rouges aux petits légumes**

**Ingrédients pour 2 personnes :**

* 1 boite de haricots rouges
* 1 boite de maïs
* 1 petite échalote
* 1 carotte
* 1 panais
* 1 navet
* ½ cuillère à café de cumin
* ½ cuillère à café de curcuma
* ½ cuillère à café de gingembre en poudre
* ½ cuillère à café de paprika
* 1 cuillère à soupe d’huile d’olive
* 1 cuillère à café rase de sel
* Poivre

*Le petit plus :* \*gingembre frais râpé ajouté juste avant de déguster.

**Réalisation :**

Laver, éplucher et couper en julienne les légumes.

Faire étuver sous couvercle, tous les légumes avec les épices.

Nettoyer les boites de conserve, égoutter les haricots rouges et le maïs. Les ajouter aux légumes. Continuer la cuisson 5 min.

\*Déguster.

 Ils se dégustent accompagnés de riz, du quinoa, de blé, de la semoule.