

# L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6/8 personnes



Durée totale : 1h45 min



Temps de préparation : 5 min



Temps de cuisson : 1h40 min

## Matériel :

Vitalité 6000

Cocotte de base

## Ingrédients :

- 500 g de haricots rouges secs
- 3 cm d'Algues Kombu
- 1 petite branche de romarin
- 2 feuilles de laurier
- 1 pot de sauce "fajitas" (Danival 430 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

## Cuisson : 1h20 min

**HAUT :** maxi 40 min puis mini

**BAS :** maxi 40 min puis mini

Ouvrez la cocotte et ajoutez la sauce fajitas et poursuivez 20 min mini haut et bas.

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

## Haricots rouges à la sauce "fajitas"

**1** La veille faites tremper les haricots dans de l'eau (très salée).

**2** Le lendemain, bien rincer les haricots et les installer dans la cocotte de base.

**3** Ajoutez un morceau d'algues kombu\* (pour une meilleure digestion des haricots et une cuisson plus courte).

**4** Couvrez d'eau chaude.

**5** Ajoutez une branche de romarin frais et du laurier.

**6** Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Le temps de cuisson peut dépendre de "l'ancienneté des haricots". Plus ils sont anciens, plus ils seront longs à cuire.

**7** A la fin de la cuisson, ajoutez la sauce "fajitas", mélangez et poursuivez la cuisson 20 min sur minimum.

Pour un plat complet végétarien, accompagnez ce plat d'une céréale (riz, épeautre, quinoa...) et d'une salade verte. Ce plat se réchauffe très bien.



Avant cuisson

\*Kombu = "bonheur" en japonais. L'algue est considérée comme une plante santé et de longévité.

