



UN BRIN DE FOLIE
DANS VOTRE VIE.
5 RECETTES SIMPLES, SAINES ET SYMPA



ÇA POUSSE À MIEUX MANGER

CE BRIN DE CROQUANT VA VOUS FAIRE CRAQUER.

Wofoo est une pousse de haricot mungo aux racines coupées.

Wofoo est pauvre en calories et en lipides, mais naturellement riche en fibres et en protéines. Simple, sain et sympa !

Valeurs
nutritionnelles
moyennes
pour 100 g

Calories

22,5 kcal
93 kj

Protéines

2,5 g

Glucides

4 g
dont sucres
1,6 g

Lipides

0,4 g
dont acides
gras saturés
0,17 g

Sodium

0,02 g

Fibres

1,8 g



SANS CONSERVATEURS



SANS ADDITIFS



WOK DE POULET AUX POUSSES DE HARICOT MUNGO

2 personnes - 🍲 : 25 min. - 🍳 : 13 min.

200 g de pousses de haricot mungo Wofoo
400 g d'aiguillettes de poulet
100 g de fèves
50 g de petits pois
1 carotte
1 poivron rouge
1 courgette

1 oignon cébette
150 g de nouilles de riz
4 c. à s. d'huile de sésame
3 c. à s. de sauce soja salée
Gingembre/coriandre/persil à votre convenance
Sel, poivre

Préparer la marinade en mélangeant l'huile de sésame, 2 cuillères à soupe de sauce soja, le gingembre frais râpé, la coriandre et le persil plat selon vos goûts. Détailler le poulet en cubes réguliers et l'intégrer à la marinade. Filmer le récipient et réserver au frais pendant au moins 2 heures.

Laver les légumes et les **pousses de haricot mungo Wofoo**. Détailler la carotte, le poivron et la courgette en bâtonnets de 5 cm de long. Émincer l'oignon cébette. Préparer les nouilles de riz (voir indications sur l'emballage). Réserver.

Placer un wok ou une sauteuse sur feu vif. Une fois bien chaud, ajouter la marinade de poulet en remuant vivement pendant 5 minutes. Ajouter l'oignon cébette, la courgette, la carotte, le poivron, les fèves et les petits pois, et laisser cuire 5 minutes supplémentaires. Ajouter les nouilles de riz et déglacer avec 1 cuillère à soupe de sauce soja. Bien mélanger.

Ajouter enfin les **pousses de haricot mungo Wofoo** et assaisonner à votre convenance. Laisser cuire 3 minutes. C'est prêt !



TARTARE DE THON AUX POUSSES DE HARICOT MUNGO

2 tartares - 🍲 : 15 min.

200 g de pousses de haricot mungo Wofoo
250 g de thon
2 avocats mûrs
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. d'huile de sésame

1 c. à s. de sauce soja salée
1 c. à s. de vinaigre de cidre
Le zeste + le jus d'un citron vert
Gingembre/coriandre/ciboulette à votre convenance

Émincer la ciboulette et la coriandre. Couper 125 g de **pousses de haricot mungo Wofoo** en tronçons réguliers de 1 centimètre. Détailler le thon en cubes réguliers.

Préparer la marinade en mélangeant l'huile d'olive, l'huile de sésame, la sauce soja, le vinaigre de cidre, le zeste et le jus de citron vert, le gingembre et les herbes fraîches.

Ajouter le thon et les **pousses de haricot mungo Wofoo** à la marinade. Mélanger pour bien napper le tout. Réserver au frais pendant 15 minutes.

Au moment de servir, couper l'avocat et le placer dans l'assiette à l'aide d'un emporte-pièce de 12 cm de diamètre. Ajouter la marinade de thon. Disposer le reste de **pousses de haricot mungo Wofoo** entiers par dessus. Retirer l'emporte-pièce et servir.



BURGER DE POULET AUX POUSES DE HARICOT MUNGO

2 burgers - 🍲 : 20 min. - 🍳 : 20 min.

200 g de pousses de haricot mungo Wofoo
 2 pains a burger
 1 filet de poulet
 1 courgette
 2 c. à s. d'huile d'olive
 1 c. à s. de miel
 1 c. à s. de sucre roux

3 c. à s. de curry jaune
 1 c. à c. de gingembre
 5 cl d'eau
 1 yaourt grec
 Une pointe de curcuma
 Quelques feuilles de coriandre fraîche
 Sel, poivre

Préparer le chutney en mélangeant 100 g de **pousses de haricot mungo Wofoo**, le miel, le sucre roux, une pincée de sel, 2 cuillères à soupe de curry jaune, le gingembre et l'eau dans une casserole à feu très doux. Laisser réduire en remuant régulièrement, jusqu'à évaporation totale de l'eau. Passer au mixeur la préparation et réserver au frais 1 heure.

Détailler la courgette en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Couper le filet de poulet en deux. Hâcher les feuilles de coriandre. Dans une poêle, chauffer l'huile d'olive, faire revenir les lamelles de courgette jusqu'à obtenir une légère coloration puis cuire le poulet. Assaisonner et réserver.

Dans un bol, préparer la sauce au curry en mélangeant le yaourt grec, 1 cuillère à soupe de curry jaune, le curcuma, la coriandre et assaisonner.

Procéder au montage. Sur le pain burger, disposer 1 cuillère à soupe de chutney, le poulet, les lamelles de courgette et le reste des **pousses de haricot mungo Wofoo** crus. Ajouter enfin la sauce curry à votre convenance. Fermer le pain à burger et déguster !

FLAMMEKUECHE VÉGÉTARIENNE AUX POUSES DE HARICOT MUNGO

2 personnes - 🍲 : 10 min. - 🍳 : 12 min.

100 g de pousses de haricot mungo Wofoo
 1 pâte à pizza
 3 c. à s. de fromage blanc
 ½ oignon blanc

2 c. à c. de curry jaune
 50 g de comté râpé
 Quelques feuilles de persil plat
 Sel, poivre

Préchauffer le four à 250°C en chaleur tournante.

Dérouler la pâte à pizza et l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin d'obtenir une pâte bien fine. Répartir le fromage blanc uniformément sur la pâte.

Émincer l'oignon en fines lamelles. Disposer l'oignon et les **pousses de haricot mungo Wofoo** de manière régulière sur la pâte. Assaisonner avec le curry jaune, le sel et le poivre. Ajouter le comté râpé.

Enfourner dans un four bien chaud pendant 12 minutes.

Décorer avec quelques feuilles de persil juste avant de servir. Déguster bien chaud.





BUDDHA BOWL AUX POUSES DE HARICOT MUNGO

1 Bowl - 🍲 : 20 min. - 🍳 : 10 min.

50 g de pousses de haricot mungo Wofoo
 80 g de riz trois variétés
 1 radis rose
 5 tomates cerises
 12 feuilles de roquette
 2 c. à s. d'huile d'olive
 1 c. à s. de sauce soja salée

1 c. à c. de purée de sésame (tahin)
 1 c. à c. de vinaigre de cidre
 1 c. à c. de poudre de cacahuètes non salées
 Herbes fraîches à votre convenance

Cuire le riz dans de l'eau bouillante salée en suivant les instructions indiquées sur l'emballage. Égoutter, rincer et réserver au frais.

Laver les légumes. Détailler le radis en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Couper les tomates cerises en deux.

Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, la sauce soja, la purée de sésame et le vinaigre de cidre.

Dans un bol de taille adaptée, disposer le riz, les légumes et les **pousses de haricot mungo Wofoo**. Saupoudrer de cacahuètes en poudre. Verser la vinaigrette et assaisonner d'herbes fraîches.

Déguster sans attendre.

COMMENT UTILISER VOS POUSES DE HARICOT MUNGO ?

Les **pousses de haricot mungo Wofoo** peuvent être consommées crues comme cuites tous les jours en toutes circonstances.



♦ En salade



♦ En poêlée



♦ Dans un sandwich



♦ Sur des pizzas, tartines...

Retrouvez toutes nos recettes sur www.wostin.fr



SUIVEZ-NOUS

sur instagram :
 @wofoo_fr



Cuisinez les pousses de haricot mungo et postez vos photos avec le hashtag **#wofoo**



Wostin, 54 rue du petit pavé
59173 Renescure
contact@wostin.fr



SUIVEZ-NOUS
sur instagram