

HARICOTS BLANCS FRAIS AU NATUREL

Août 2007 (Actualisé en septembre 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,3 à 1,4 Kg de haricots blancs frais à écosser
- ★ 1 carotte
- ★ 1 oignon paille ou rouge
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 1 bouquet garni
- ★ 40 g de beurre
- ★ 4 brins de persil
- ★ 3 clous de girofle
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Faitout, égouttoir

Préparation : 25 mn

Cuisson : 50 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 5,65 € (soit 1,41 € par personne)



Recette :

Écosser les haricots. Porter à ébullition 2 litres d'eau dans un faitout, ajouter les haricots et laisser bouillir 2 minutes, égoutter les grains. Peler la carotte, la couper en rondelles. Peler ail et échalotes. Éplucher l'oignon, le piquer avec les clous de girofle. Hacher finement le persil.

Remettre les haricots dans le faitout, ajouter les rondelles de carotte, l'oignon, les gousses d'ail, les échalotes coupées en deux sur la longueur, le bouquet garni et couvrir largement d'eau froide. Porter à ébullition et cuire 45 minutes à feu doux et à couvert. Saler et poivrer abondamment, 10 minutes avant la fin de la cuisson. Retirer le bouquet garni, l'oignon, ail et échalotes. Égoutter les haricots, les verser dans un plat de service chaud, parsemer avec le beurre coupé en dés et le persil haché. Mélanger et servir aussitôt. Accompagne la viande d'agneau, les volailles rôties, les saucisses à cuire.

 1 Kg de gousses de haricots frais donne environ 500/550 g de grains.