

# HARICOTS VERTS À LA MÉRIDIONALE

Novembre 2010 (Révisé en juin 2018)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1,5 Kg de fèves en cosses
- ★ 2 gousses d'ail
- ★ 150 g de lardons nature
- ★ 4 tomates allongées fermes
- ★ 4 brins de persil
- ★ 200 g de noix sèches de Grenoble
- ★ 50 g de beurre
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ 1 cuillère à café de gros sel gris de Guérande
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Casserole, Égouttoir, Sauteuse

Préparation : 15 mn

Cuisson : 35 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 3,50 € (soit 0,88 € par personne)



## Recette :

Équeuter les haricots verts, les rincer, les égoutter. Laver les tomates, les sécher, les couper en 4, éliminer les graines et le jus. Détailler la pulpe en petits dés de 5 mm de côté. Peler l'ail et l'émincer finement. Ciseler le persil. Porter une petite casserole avec 10 cl d'eau à ébullition, ajouter le cube de bouillon de légumes, couper le feu et bien mélanger jusqu'à dissolution.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, ajouter l'ail, le persil et le bouillon de légumes, donner un bouillon, incorporer les dés de tomates, saler peu, poivrer et laisser mijoter à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson 20 minutes en veillant qu'il reste toujours un peu de liquide (sinon compléter avec un peu d'eau), en mélangeant de temps en temps.

Servir en accompagnement de viandes rouges - bœuf ou agneau - grillées ou rôties, la viande de canard, le poulet rôti, ...