



Haricots cuisinés

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Haricots cuisinés

Quantité : pour 4 personnes - Durée totale : 1 heure

Ingrédients

- 1 grande boîte de haricots blancs (ou flageolets)
 - 2 tomates
 - 1 oignon
 - 1/2 carotte
 - 1 gousse d'ail
 - 2 cuillères à café de graines de fenouil
 - 2 cuillères à soupe de graisse de canard
 - 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
 - sel et poivre
-

Préparation

1. Peler, épépiner et concasser les tomates.
2. Éplucher et émincer l'oignon.
3. Éplucher et couper la carotte en grosses rondelles.
4. Éplucher la gousse d'ail et la couper en 2.
5. Verser les haricots dans une passoire. Les rincer plusieurs fois et les laisser s'égoutter.
6. Dans une sauteuse, faire chauffer la graisse de canard.
7. Mettre les oignons à dorer.
8. Ajouter carotte, tomate, ail, bouquet garni et graine de fenouil. Saler et poivrer.
9. Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant une demi-heure, en rajoutant un peu d'eau si la sauce est trop épaisse.
10. Retirer le thym et le laurier.
11. Ajouter les haricots. Mélanger, donner un bouillon pour réchauffer et servir.

Publié par Lucullent le 27 septembre 2010. Dernière modification le 17 septembre 2012.