

QUE FAIRE AVEC...

... 500 g de Haricots à écosser ?



Haricots frais au beurre

- ✿ Ecosser les haricots. Eplucher **un oignon** et **une carotte**, couper la carotte en rondelles et piquer l'oignon d'**un clou de girofle**. Peler **deux gousses d'ail**.
- ✿ Dans 1 litre d'eau en ébullition, plonger 8 grammes de sel, l'oignon, la carotte, les gousses d'ail, **un bouquet garni** et **une étoile de badiane**. Laisser cuire 5 mn puis ajoutez les haricots. Faire cuire à petits bouillons 40 mn.
- ✿ Egoutter en réservant le jus de cuisson. Retirer l'oignon, l'ail, la badiane, le bouquet garni et les rondelles de carotte.
- ✿ Mettre les haricots rapidement égouttés dans une sauteuse avec 4 c à s de jus de cuisson. Répartir **10 g de beurre** et faire sauter à feu doux. Le beurre et le bouillon font s'émulsionner et enrober les haricots.
- ✿ Vérifier l'assaisonnement, poivrer et verser dans le plat de service. Saupoudrer de **4 branches de persil haché** et servir.

* * *

Haricots à écosser à la menthe (4 personnes)

- ✿ Emincer **2 gousses d'ail** et **120 g d'oignons**. Les faire revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement.
- ✿ Pendant ce temps, écosser les haricots.
- ✿ Ajouter les haricots écosés, couvrir d'eau et porter à ébullition. Ajouter des **feuilles de menthe** (2 branches).
- ✿ Faire cuire à feu moyen pendant 45 mn. Saler.
- ✿ Dans un verre, avec un peu d'eau froide, diluer 2 cuillères à café de **Maïzena** (ou de farine). L'ajouter aux haricots dès qu'ils sont tendres. Laisser à feu doux 2 à 3 mn jusqu'à ce que le jus épaisse.
- ✿ Servir chaud (avec de la menthe ciselée si vous en aviez gardé au congélateur cet été !).

* * *

Haricots blancs au fenouil

- ✿ Ecosser les haricots et les faire cuire environ 1h dans l'eau. Egoutter.
- ✿ Peler et émincer **un ou deux oignons** en fines lamelles.
- ✿ Nettoyer **2 fenouils** et les émincer comme les oignons. Faire chauffer un peu d'**huile d'olive** dans une poêle et y faire revenir l'oignon et les fenouils, avec du sel et du poivre, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajouter les haricots et mélanger.
- ✿ Laisser mijoter pendant 5 minutes à feu moyen. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

* * *

Haricots blancs à la provençale

- ✿ Ecosser les haricots et les faire cuire environ 1h dans l'eau. Egoutter.
- ✿ Eplucher et tailler **un oignon** en dés puis le faire revenir dans **une cuillère à soupe d'huile d'olive** à feu moyen sans brûler pendant 3 minutes.
- ✿ Laver **une aubergine**, la couper en 2 dans le sens de la longueur, puis chaque moitié en 2, 3 ou 4 selon la largeur et en dés de 2 cm de côté environ. Ajouter les morceaux d'aubergine aux oignons, mélanger et poursuivre la cuisson à couvert.
- ✿ Eplucher **une gousse d'ail**, puis la presser sur les autres légumes. Ajouter les haricots blancs, **250 ml de tomates concassées**, **un doigt de purée de piment**, **1 cuillère à café d'origan**, **½ cuillère à café de thym**, **½ cuillère à café de paprika** et **une pincée de curcuma**. Mélanger, couvrir et faire cuire à feu moyen environ 12 minutes.

* * *