

HARICOTS AUX CAROTTES FENOUIL OLIVES

Préparation très savoureuse à quantités égales de haricots, carottes, fenouil et abondance d'olives vertes et noires sur un fond de tomates. Ce plat très sapide (chargé d'aromates) répond à un besoin de satiété, tout en restant très léger et digeste.

2 oignons
5 ou 6 gousses ail
4 càs huile d'olive
400 gr Carottes
400 gr fenouil
1 petite boîte haricots rouges

1 petite boîte tomates concassées
1 tasse olives noires
1 tasse olives vertes
1 càs câpres
1 càs herbes de provence
4 càs persil

2 càc épices au choix
Sel - poivre



 20 minutes
 30 minutes
 4 personnes



1. Émincer les oignons



2. Émincer les gousses d'ail



3. Faire revenir dans un peu d'huile d'olive pendant 2-3 minutes



4. Laver, peler et trancher les carottes



5. Ajouter les carottes aux oignons et mélanger, cuire à feu moyen



6. Laver et couper en dés le bulbe de fenouil sans les branches (trop fibreuses)



7. Ajouter le fenouil aux carottes



8. Mélanger et laisser dorer 5 minutes



9. Ajouter les tomates concassées ou en purée



10. Assaisonner (sel, poivre, épices) et ajouter les olives vertes et noires, les herbes de Provence et les câpres. Bien mélanger et cuire à feu doux



11. Ajouter les haricots qui donneront de la consistance à ce plat



12. Laisser mijoter pendant 15-20 minutes



13. En fin de cuisson ajouter le persil (pour ne pas perdre trop de vitamines)



14. Servir chaud ou tiède