HARICOTS BASQUAISE

HARICOTS BASQUAISE est un plat identique au poulet basquaise, à base de haricots secs précuits à la place du poulet, pour représenter la valeur protéique. Très rapide et facile à réaliser avec un duo de couleurs, haricots rouges et haricots blancs.

300 gr poivrons rouges
500 gr tomates en purée
500 gr haricots blancs et rouge cuits
1 oignon
4 gousses ail
4 càs huile d'olive
basilic
2 feuilles laurier
aromates
Sel - poivre

10 minutes
30 minutes
4 Assiettes

1. Emincer un gros oignon rouge, concasser les gousses d'ail, puis faire un peu dorer dans de l'huile d'olive.

2. Ajouter les poivrons rouges lavés et coupés en dés grossièrement.

3. Laisser cuire le poivron avec l'oignon et l'ail environ 5 minutes, à feu moyen à vif.

4. Le poivron s'est ramoli et a un peu réduit de volume pendant cette cuisson.

5. Ajouter de la purée de tomate en pot, BIO de préférence. Laisser mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes. Si nécessaire rajouter un peu d'eau pour fluidifier la préparation.

6. Dès le début de la cuisson, ajouter les herbes aromatiques et les condiments : Laurier, marjolaine, sel, poivre.

7. Ouvrir les bocaux de haricots, égoutter et rincer. On peut aussi faire cuire des haricots secs, mais cela demande plus de temps.

8. Ajouter les haricots à la préparation de poivrons à la tomate, une fois cuite (après 15 minutes).

9. Laisser mijoter encore 5 à 10 minutes.

10. Il est possible d'ajouter quelques pommes de terre (facultatif)

11. En fin de cuisson, ajouter du persil et/ou du basilic frais ou surgelés

12. Une assiette savoureuse et consistante à consommer chaude ou tiède. Plat intéressant pour sa valeur nutritionnelle complète et satiétogène ; préparé d'avance, il peut faire l'objet d'un ou plusieurs repas dans la semaine.