




# 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 bœux 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.