

MIJOTE AUX HARICOTS BLANCS



Préparation : 10 min - **Repos :** 24 h - **Cuisson :** 55 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 6 personnes

- 300 g de haricots blancs secs - (coco de Paimpol) - 1 poivron vert (150 g) - 3 tomates mûres (300 g)
- 1 oignon coupé en 4 - 3 gousses d'ail dégermées - 600 ml d'eau - 3 c.s. d'huile d'olive - ½ c.c. de piment d'Espelette - ½ cube de bouillon de volaille - (sans gluten si allergie ou intolérance) - thym frais - persil plat - 1 feuille de laurier - sel, poivre

1. Lavez les haricots et laissez-les tremper dans un saladier rempli d'eau froide pendant 24 heures, puis égouttez-les. Les haricots doivent avoir doublé de volume.

2. Placez l'oignon et l'ail dans la cuve et lancez le programme EXPERT, 20 secondes/vitesse 13 (sans chauffer). Rabattez si besoin. Faites-les avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 3 minutes/vitesse 2A/120°C.

3. Coupez les tomates en quatre. Épépinez le poivron puis coupez-le en cubes.

4. Ajoutez les haricots, les tomates, le poivron, la feuille de laurier, le reste d'huile d'olive, du sel, du poivre et le piment d'Espelette ainsi que 600 ml d'eau et le demi-cube de bouillon émietté puis lancez le programme EXPERT, 50 minutes/vitesse 1A/100°C. Retirez le bouchon et prolongez si besoin la cuisson de 10 à 40 minutes (le temps de cuisson varie fortement selon le type de haricots). Idéalement, vos haricots doivent être tendres mais pas mous.

5. Lorsque les haricots sont cuits, parsemez de persil plat ciselé et de thym.

Modifiée le 29/08/16

© photos Sandra Mahut

© 2014 Hachette Livre (Marabout)

« Allergies alimentaires ! Cette classification ne tient pas compte des suggestions d'accompagnement ou des astuces, ni de la présence fortuite d'allergènes, ni des allergies croisées possibles entre aliments chez certaines personnes à risque. »