

Aujourd'hui 6 Octobre 2002

J'avais oublié de vous copier la Recette des haricots
frais en grains, à la Sauce Tomate et poivrons verts
Voilà donc la marche à suivre.

Pour 4 personnes: Compter 1 kg $\frac{1}{2}$ de haricots avec la
cosse.

1 Coulis de tomates et 2 poivrons verts
moyens. On peut y mettre de la saucisse de porc, qu'on fera
frir à la poêle au dernier moment, et qu'on rajoutera dans
le plat au moment de servir.

Dans une cocotte à fonds épais, ~~cosse~~ mettre de l'huile et du
beurre pour couvrir largement le fonds. (moitié-moitié)

A peine la matière grasse tiède, y rajouter 2 oignons moyens
pelés et coupés en petits morceaux, quand ça commence à sentir
bon, ne pas faire dorer. Rajouter 2 échalottes et 2 ou 3 gousses
d'ail, pelés et coupés au couteau - Faire revenir un peu -

Rajoutez 1 grosse C. à Soupe de concentré de tomates

Après avoir fait ce qui est écrit sur la page en face →
Rajoutez ~~2~~ 2 boîtes de chair de tomates de Provence de
400 gr et ~~total~~ donc en tout 800 gr environ.

Rajoutez 1 Boîte d'eau fraîche, du sel-poivre. 2 gousses d'ail
entières et non revenues de l'huile. très peu de thym et
 $\frac{1}{2}$ feuille de laurier.

Faire juste tiédir la sauce, et rajouter à ce moment
les haricots lavés et égouttés.

Il ne faut surtout pas les mettre de la sauce bouillante
ça durcit la peau.

Donc, gardez un feu moyen, surtout pas trop vif.

Tournez très souvent jusqu'à l'ébullition sans oublier
de remettre le couvercle.

Quand ça bout bien, baisser le feu, goûtez pour l'assai-
sonnement. Là, vous pouvez rajouter du sel.

La cuisson doit se faire lentement, comptez environ
1 heure $\frac{1}{2}$, mais il faut surveiller. Il faudra quand les
haricots 2 seront cuits, que la sauce ait bien diminuée.

Pour cela, et si besoin, mettre le couvercle, sans
fermer complètement, pour laisser échapper la vapeur.

Ce plat est meilleur si on peut le préparer
la veille, le mettre au frais ensuite, les haricots
seront plus fondants.

Bien sûr que pour réchauffer ce plat il faudra
un feu très doux et surveiller que ça ne brûle pas
au fonds.

Mais peut-être en essayant au micro. On a
une petite quantité d'abord, Reste à voir??

Pour la chair de tomates de Provence, on peut
remplacer par un coulis de tomates fraîches, mais
surtout ne pas mettre les haricots dans la sauce qui
bout.

Je l'ai fait une fois, j'ai mis dans la sauce
bouillante, la peau est restée dure et indigeste malgré
2 heures de cuisson. Alors? / Attention - et Bon Appétit!

Pour l'achat des haricots en grains, il vaut mieux quand c'est la saison, acheter des haricots blancs avec la cosse couleur Beurre, jaune paille -

Les haricots en grains tachés des rouges sur la cosse et sur la graine, sont beaucoup plus difficiles à cuire, la peau étant trop épaisse - donc, dans ce cas il faudra une cuisson plus longue -

↓ Pour les poireaux verts : Choisir 2 poireaux moyens, bien verts et brillants - c'est signe de fraîcheur - et il faut que ce soit des poireaux à chair épaisse -

A ce moment de la cuisson, rajoutez les poireaux coupés en petits morceaux de 2 à 3 cm environ faire revenir et à peine dorés sur les bords - c'est donc à ce moment que vous y mettez le concentré de Tomate - Faire revenir 2 minutes en y rajoutant 1 morceau de sucre - Tournez avec 1 cuillère sans arrêt - il ne faut pas que ça colle au fond donc, réduire le feu -

Si vous trouvez qu'un kg $\frac{1}{2}$ c'est trop, ça se réchauffe une 2^e fois - Mais je pense que c'est la bonne quantité -