



HARICOTS BLANCS ET HUILE AU CITRON CONFIT

Pour 4 personnes (en plat principal) ou 6 personnes (en garniture) :

5 gousses d'ail hachées menu - 1 càc de pâte de piment d'Espelette - 1 càs de graines de coriandre finement pilées - 3 citrons confits (pulpe retirée) la peau finement émincée - 4 branches de thym - 1 branche de romarin - 2 càs de concentré de tomate - 17cl d'huile d'olive - 1 bocal de 800g environ de haricots blancs - sel - poivre -

Mettre l'ail, la pâte de piment, les graines de coriandre, les citrons, les branches de thym et de romarin glissées dans un sachet de thé, le concentré de tomate et l'huile d'olive dans une sauteuse avec 1càc 1/4 de sel. Chauffer à feu doux en remuant, laisser mijoter doucement pendant 25 minutes. Le mélange doit être odorant sans coloration. Incorporer les haricots (plus ou moins égouttés). Poivrer. Cuire à feu moyen durant 10 minutes. Retirer du feu, laisser infuser 1 heure ou plus (si vous avez le temps). Réchauffer à feu très doux.

Peuvent être servis sur de la polenta si plat principal.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr