



## FICHE RECETTE

### HARICOT COCO



## HARICOT COCO A LA TOMATE



4 Pers



Préparation : 20 min

Cuisson : 1 h

## INGREDIENTS

- . 1,5 kg de haricots écossés ou 300 de haricots secs
- . 3 oignons
- . 2 clous de girofle
- . 1 carotte
- . 2 gousses d'ail
- . 1 bouquet garni
- . 2 tomates
- . 2 cuil à soupe de tomate concentrée
- . 1 cuil à soupe de persil haché
- . Sel & poivre

Déposez les haricots cocos frais égouttés dans un faitout avec 2 oignons piqués de clous de girofle, carottes, 1 gousse d'ail et 1 bouquet garni, recouvrez-les d'eau et faites-les cuire 50 min sur feu doux.

S'ils sont secs, tremper les haricots coco dans une casserole remplie d'eau la veille.

Ciseler le 3ème oignon et l'ail. Monder et épépiner les tomates et les tailler en petits dés.

Faire chauffer l'huile dans une casserole et y faire suer l'oignon, ajouter le vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter les tomates, le concentré de tomate, l'ail, couvrir, et cuire pendant environ 15 min.

Égoutter les haricots et bien les mélanger avec la sauce. Assaisonner de sel et de poivre. Puis parsemer de persil haché et servir.

***Info diététique :** les tomates apportent les carotènes, l'huile d'olive des acides gras polyinsaturés, les haricots des fibres.*