

HARICOTS À LA PROVENÇALE

Ingrédients : pour 6-8 portions

- 2 tasses (500 ml) de haricots blancs secs
- 2 oignons hachés
- 2 poivrons rouges coupés en lamelle
- 3 grosses tomates coupées en cubes
- 5 gousses d'ail hachées
- 1 c. à soupe (15 ml) sauce Worcestershire
- 1 feuille de laurier
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan
- 1 c. à thé (5 ml) de basilic
- 1 c. à thé (5 ml) de sucre
- Au goût, sel et poivre

Préparation :

1. Déposer les haricots secs dans une casserole et les couvrir de 3 tasses d'eau.
2. Ajouter 2 cuillères à soupe de sel et porter à ébullition.
3. Retirer la casserole du feu et laisser tremper les haricots, à couvert, environ 1 heure.
4. Égoutter les haricots, les rincer et les remettre dans la casserole.
5. Verser 2 tasses d'eau fraîche et porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyennement doux, à couvert, environ 1 heure.
6. Hacher les oignons et l'ail, couper les poivrons et les tomates.
7. Mettre le tout dans un grand bol, sauf les oignons, avec l'huile, la sauce Worcestershire, l'origan, le basilic, le sucre et la feuille de laurier.
8. Saler, poivrer, remuer et laisser le tout macérer.
9. Dans une poêle, à feu moyen, faire revenir les oignons dans l'huile pendant environ 7 minutes.
10. Ajouter les légumes et laisser mijoter pendant 5 minutes.
11. Ajouter les haricots cuits à la sauce tomate et laisser mijoter 10 minutes.

***Note :** pour la première partie de la cuisson des haricots, j'ai procédé autrement : j'ai rincé les haricots, fait tremper toute une nuit dans 3 fois leur volume d'eau, jeté cette eau, fait cuire les haricots un peu plus d'1 :30 h dans 3 fois leur volume d'eau.*

Ma suggestion : garnir de parmesan râpé au service

Conservation : 1 semaine au frigo, et 3 mois au congélateur

Source : tiré de l'émission « Solutions gourmandes à moins de 5\$ »

<http://www.canalvie.com/cuisine/recette/4599/haricots-a-la-provencale/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le lundi 12 novembre 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/11/haricots-la-provencale.html>