

HARICOTS VERTS À L'AIL



- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 2 tasses de bouillon de poulet
- 3 gousses d'ail entières
- 500 g de haricots verts frais (moi verts et jaunes)
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

-Équeuter et enlever le fil des deux côtés de chaque haricot. Laver, égoutter, et réserver.

-Enlever la peau des gousses d'ail. Réserver.

-Dans une grande poêle, mélanger l'huile et l'ail. Faire dorer les gousses d'ail à feu moyen, les remuer pendant 2 minutes jusqu'à ce que l'odeur de l'ail se dégage.

-Ajouter le bouillon de poulet. Couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes jusqu'à ce que les gousses d'ail soient tendres.

-Augmenter le feu, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les haricots verts. Couvrir et faire cuire pendant 3 ou 4 minutes à grand feu.

-Retirer les haricots verts grâce à une écumoire. Les disposer sur un plat.

-Conserver le bouillon dans la poêle.

-Dans un bol, mélanger la maïzena avec 2 c.a.s d'eau froide.

-Mélanger la maïzena au bouillon. Porter le tout à ébullition. Remuer sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe.

-Verser cette sauce à l'ail sur les haricots.

-Server chaud en accompagnement d'autres plats et avec du riz nature.

Publier par **Le coin recettes de Jos**

(Source: asie 360)