

Haricots coco mijotés, tomates et poivrons



Ingrédients (pour 2 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.5	Haricots coco en sac 5 kg VIVIEN PAILLE	0089640
1 PM	Poivron	~
3 PM	Tomates	~
1 PM	Oignon	~
1 PM	Gousse d'ail	~
PM	Poivre et fleur de sel	~
PM	Huile d'olive	~
PM	Thym	~

Étapes de préparation

- 1 Ecossez les haricots coco puis passez les sous l'eau froide.
- 2 Epluchez et émincez l'oignon et l'ail.
- 3 Dans une casserole, faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez le thym.
- 4 Coupez les tomates et le poivron en petits dés, salez-les puis ajoutez-les dans la casserole et mélangez.
- 5 Ajoutez de l'eau à hauteur et poivrez.
- 6 Portez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire à feu doux à découvert pendant 30 à 40 minutes. Les haricots cocos doivent être tendres, sans s'écraser entre eux.
- 7 Vous pouvez rajouter des saucisses fumées, de la poitrine fumée et des tranches

7

de saucissons à l'ail ou une alternative végétarienne.