



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



HARICOTS VERTS

NOM DE LA RECETTE	Page
HARICOTS VERTS AUX LARDONS	2
ROULÉ DE JAMBON AUX HARICOTS VERTS	2
HARICOTS PLATS ET SES LÉGUMES	2
HARICOTS VERTS À LA PORTUGAISE	3
HARICOTS VERTS BRAISÉS À LA TOMATE	3
HARICOTS À L'ITALIENNE	4
SALADE DE HARICOTS VERTS	4

NOM DE LA RECETTE	Page



LES JARDINS DU GIESSEN



HARICOTS VERTS

A la saison des haricots, essayez une salade de haricots, tomates, pommes de terre saupoudrée d'une fine persillade et relevée si vous l'aimez d'une pointe d'ail, ou de quelques rondelles d'oignon cru. Vous pouvez décorer de rondelles d'œuf dur. Vous pourrez également ajouter quelques haricots verts coupés en morceaux dans une soupe aux pommes de terre, poireaux, tomates.

HARICOTS VERTS AUX LARDONS

Ingrédients :

- 800 g de haricots verts
- 2 oignons
- sel, poivre
- ½ verre de bouillon
- 5 tranches de lard fumé

Préparer les haricots et les faire cuire pendant 20 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Pendant ce temps, éplucher et couper les oignons en rondelles, les faire revenir.

Couper les lardons en petits dés. Les griller dans une grande casserole, puis ajouter le bouillon, les oignons, le sel et le poivre. Mélangez délicatement avec les haricots et laisser mijoter encore 5 minutes.

Servir très chaud.

ROULÉ DE JAMBON AUX HARICOTS VERTS

Ingrédients (par personne) :

- 1 fine tranche de jambon
- 150 g de haricots verts cuits
- sauce tomate et gruyère râpé à volonté

Prendre les haricots verts cuits, les placer dans la tranche de jambon. Ajouter un peu de sauce tomate puis rouler la tranche de jambon. La mettre dans un plat allant au four, la tartiner de sauce tomate puis ajouter du gruyère râpé.

Mettre à four chaud pendant une quinzaine de minutes pour faire réchauffer et gratiner.

HARICOTS PLATS ET SES LÉGUMES

Recette transmise par Madame Martine GOETZ

Ingrédients :

- 500 gr haricots plats
- 1 courgette
- 3 tomates
- 1 fenouil
- 1 poivron rouge
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 2 c à soupe de persil
- 1/2 c à café de 4 épices
- 1/2 c à c gingembre frais ou en poudre, sel poivre

Cuire les haricots plats coupés en morceaux, 7 mn dans la cocotte. Pendant ce temps, couper les légumes en petits morceaux. Faire revenir l'oignon dans une poêle, ajouter les légumes, puis 1/2 verre d'eau et les épices. Laisser cuire les légumes à petit feu jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Ajouter les haricots verts en fin de cuisson. Servir avec de la semoule ou du quinoa. *On peut rajouter d'autres légumes, comme des champignons...*



HARICOTS VERTS

HARICOTS VERTS À LA PORTUGAISE

- Ingrédients :
- 1 kg de haricots verts
 - 125 g de lard de poitrine fumé
 - 200 g de tomates
 - 2 cuillerées d'huile d'olive
 - 1 litre de bouillon de pot-au-feu
 - sel, poivre.

Dans une cocotte épaisse, faire rissoler à l'huile d'olive : lardons, tomates pelées, épépinées, et concassées. Mouiller avec le bouillon, ajouter les haricots, saler très peu, poivrer; cuire à l'étuvée (environ 1 h 15).

Servir avec une persillade.

HARICOTS VERTS BRAISÉS À LA TOMATE

- Ingrédients pour 6 pers. :
- 1 kg de haricots verts
 - 500 g de tomates bien mûres
 - 4 gousses d'ail
 - 1 oignon
 - 1 petit bouquet garni
 - persil
 - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - sel et poivre

Retire les extrémités des haricots, coupez-les en biseau, en tronçons d'environ 4 cm de longueur.

Pelez, épépinez et coupez les tomates en dés. Écrasez l'ail.

Émincez l'oignon et faites-le blondir à l'huile d'olive chaude dans une cocotte. Quand il commence à dorer, ajoutez haricots verts, tomates, ail et bouquet garni. Assaisonnez, et couvrez.

Laissez cuire 1h à petit feu.

Saupoudrez de persil haché au moment de servir.

Ce plat peut être servi seul ou accompagner un rôti de veau.

Le mélange haricots tomates est excellent.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



HARICOTS VERTS

HARICOTS À L'ITALIENNE

- Ingrédients:
- 400 g de haricots frais
 - 1 boîte de pulpe de tomate (ou de coulis maison)
 - 2 branches de sauge
 - 3 gousses d'ail
 - 1 verre d'huile d'olive, sel.

Retire les extrémités des haricots.

Les faire cuire dans une casserole d'eau salée avec 1 branche de sauge, 1 gousse d'ail et 1 cuillerée d'huile d'olive pendant 30 minutes. Faire chauffer l'huile restante, ajouter les 2 gousses d'ail entières et la branche de sauge, les faire blondir. Ajouter la pulpe de tomate et une pincée de sel; faire réduire. Égoutter les haricots, les mettre dans la sauce tomate et les laisser cuire 15 mn.

SALADE DE HARICOTS VERTS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 800 g de haricots verts
- 1 échalote ou 1 oignon
- quelques lardons

Assaisonnement :

- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel et poivre
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à soupe de persil

Effilez les haricots verts, faites-les cuire à l'eau bouillante salée, à découvert. Le temps de cuisson varie selon la grosseur des haricots. Goûtez-les souvent pour les égoutter lorsqu'ils sont encore fermes.

Rafrâchissez-les sous l'eau courante froide, pour qu'ils restent verts. Les déposer dans un saladier avec l'échalote émincée finement.

Faites revenir les lardons dans une poêle. Lorsqu'ils sont grillés, les verser sur les haricots. Déglacez la poêle avec le vinaigre et préparez la vinaigrette avec le reste des ingrédients.

Versez sur les haricots et mélangez.



LES
JARDINS
DU
GIESSEN



HARICOTS VERTS



Recette



Recette