

Haricots blancs façon grand-mère

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation : 120 min

Temps de cuisson/repos : 75 min

Calories par portion : 267.333 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.995

Les ingrédients

- 360.0 gr Haricot blanc (sec)
- 1.0 u Oignon
- 2.0 u Carotte
- 3.0 u gousse ail
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u Laurier feuille
- 1.0 cc Thym
- 1.0 p Sel
- 1.0 cs Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cc Persil

Préparation des Haricots blancs

La veille, placer les haricots blancs dans un grand saladier et les recouvrir très largement d'eau froide. Les laisser à tremper au minimum toute une nuit afin qu'ils gonflent. Puis égouttez les.

Préparation des légumes

Epluchez et coupez finement l'oignon, et les carottes en rondelle. Epluchez les gousses d'ail. Lavez à l'eau la feuille de laurier et le thym.

Cuisson

Dans un grand faitout, mettez les haricots et les recouvrez-les de nouveau d'eau fraîche, et laissez le tout cuire à feu vif pendant 1/4 d'heure.

Dans une autre casserole, faites chauffer l'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et les carottes, ainsi que l'ail, le laurier et le thym. Dès que l'oignon devient translucide, versez les haricots blancs égouttés dessus et

les recouvrir à nouveau d'eau froide. Montez le feu jusqu'à ébullition douce, maintenez cette ébullition pendant 50min et veillant à ce qu'il y ait toujours assez d'eau. Egouttez lorsqu'ils sont cuits. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez la crème fraîche et le persil ciselé.

Présentation

A proposer en accompagnement d'un gigot d'agneau au miel.