

# Haricots blancs mijotés aux légumes

Bonjour à toutes et tous,

Après une semaine estivale, la météo va nous ramener au printemps avec quelques jours de pluie et de température plus raisonnable. Alors je vous propose une recette réconfortante et de saison.

Je trouve que début Avril est toujours un mois où il faut être un peu imaginaire côté plats, et en particulier veggie : On se retrouve en fin de saison d'hiver nombreux à nous être lassés des poireaux et des carottes qui ont accompagné currys et gratins. Il fait parfois un peu trop frais pour s'orienter entièrement sur les salades-repas. Et si jamais le printemps est là, l'appel de la sortie au soleil se fait sentir, nous invitant à passer moins de temps en cuisine.

C'est là que j'apprécie les plats « qui se préparent quasi tous seuls » comme les mijotés de **légumineuses**. Comme pour les plats de viande en sauce, il y a un côté, vous préparez tout, vous mettez dans une casserole et vous laissez faire. Royal. La recette du jour est dans ce thème. A vrai dire, je l'ai tentée un jour sans trop de conviction pour vider le panier de légumes et son reste de carottes, poireaux, blettes. Pour les légumineuses, j'ai opté pour les haricots tarbais, nos haricots blancs « locaux ». Le résultat a été surprenant car agréablement bon. Les légumes s'accordent avec les haricots blancs et forment une « sauce » parfumée. Les haricots blancs apportent douceur et mâche. C'est un plat simple, savoureux, et clairement une valeur sûre à connaître.

J'avais donc envie de partager cette recette de haricots blancs aux légumes. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- Haricots blancs mijotés aux légumes -

## Recette : Haricots blancs mijotés aux légumes

Saison de la recette : Novembre à Avril (inclus)

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 1 heures environ (dépend du type de haricots blancs)

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots blancs secs (\*)
- 2 carottes
- 2 oignons
- 6-8 feuilles de blette
- 1 gros poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni (ou une feuille de laurier et une branche de thym)
- Sel et poivre

### Réalisation

- Au besoin, faites tremper les haricots blancs pendant une nuit.
- (cf. 1) Si vous utilisez des gros haricots (tarbais,..) Faites précuire les haricots blancs une demi heure dans de l'eau bouillante salée. Égouttez.
- Épluchez l'oignon, retirez le pied puis émincez le. Lavez les carottes, pelez les, et coupez les en dés. Lavez le poireau, retirez le pied, les feuilles dures et coupez en rondelles fines. Lavez les blettes et détaillez les feuilles en lamelles.
- Dans une sauteuse ou une casserole large, faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir oignons, carottes, poireaux à feu vif pendant 3-4 minutes.
- Entre temps, blanchissez les feuilles de blettes 1 minute dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez.
- Ajoutez les haricots blancs, les blette, la gousse d'ail, bouquet garni, et ajoutez de l'eau à ras. Portez à ébullition et couvrez.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les haricots soient bien tendres, minutes puis découvrez sur les 10-15 minutes de fin de cuisson afin de faire évaporer l'eau en excès.
- Retirez le bouquet garni, salez et poivrez avant de servir.

### Astuces

- *Sur la durée de cuisson des haricots blancs* : (\*) La durée de cuisson des haricots blancs secs dépend de leur taille : pour de petits haricots blancs, la précuisson d'une demi heure n'est peut être pas nécessaire (ex : cocos). Pour de gros haricots (ex: tarbais), il faut prévoir une la pré cuisson. Pour être sûr de vous, consultez les temps de cuisson indiqués sur le paquet.
- *A l'avance* : Vous pouvez préparer ce plat à l'avance et le consommer dans les 48H. Il peut également se congeler.
- *Variantes* : Ce plat étant un plat « vide panier de légumes », vous pouvez tout à fait adapter les légumes au contenu de votre panier : fleurettes de chou fleur ou de brocolis, dés de patate douce, dés de navet... Si vous n'avez pas de poireaux, pensez à ajouter un cube de bouillon de légume dans la préparation pour assurer le goût de la sauce.



Haricots blancs mijotés aux légumes (de fin d'hiver)

### A découvrir aussi

Pour compléter le repas, des idées d'entrées de saison :

- [Oeufs mimosa aux herbes](#)
- [Salade de fenouil, maïs, carvi](#)
- [Salade de céleri branche, pomme, noix](#)



© Au Fil du Thym

Salade fenouil maïs, carvi

---