

Haricots verts sautés à l'ail

Bonjour à tous et toutes,

C'est un classique de la saison, simple et qui plaît à tous que je vous propose ce matin : les **haricots verts sautés à l'ail**.

Le haricot vert est un légume souvent mal apprécié. Issus des boîtes ou servis à la de cantine, ils laissent fréquemment de marbre avec leur texture raplapla. Mais si en saison, vous arrivez à mettre la main sur des frais – ou mieux, le cultiver dans votre potager – alors là, c'est une autre expérience de goût et de texture. Parfois croquant ou fondant, savoureux, avec un goût tirant vers la noisette, il peut convaincre des réfractaires. Bref, je ne réinvente pas la poudre en vous proposant ce classique d'accompagnement que sont les haricots verts sautés, mais j'aurais une petite astuce à partager : utilisez à la fois de l'ail sauté et à la fois une gousse d'ail entière, vous parfumez plus vos haricots.

N'hésitez donc pas à l'utiliser cette recette pour cuisiner.. Ou juste vous rappeler que c'est la saison. Bonne journée

Bonne journée ☐



– HARICOTS VERTS SAUTES –
A L'AIL

Recette : Haricots verts sautés à l'ail

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- Lavez les haricots verts puis équeutez-les. Épluchez les gousses d'ail et hachez deux sur les trois. Réservez.
- Plongez les haricots verts dans de l'eau bouillante et faites les cuire 2-3 minutes. Égouttez.
- Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir l'ail haché 1 minute.
- Ajoutez les haricots verts, la dernière gousse d'ail, mélangez bien puis laissez revenir 2 minutes.
- Couvrez et laissez finir de cuire entre 2 et 10 minutes selon la texture désirée.
- Salez, poivrez et servez chaud.

Astuces

- La première phase de cuisson à l'eau permet de les attendrir.
- *Variante* : Ajoutez du pesto dans vos haricots sautés pour un plat plein de saveurs.



© Au Fil du Thym

Haricots verts sautés à l'ail
