

Haricots verts sautés à l'ail

Bonjour à tous et toutes,

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

Le [haricot vert](#) est souvent mal apprécié car en boîte ou de cantine, il laisse souvent de marbre avec sa 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 on fondant, savoureux, avec un goût tirant vers la noisette, il peut convaincre des réfractaires. Bref, je ne ré-invente 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

Haricots verts sautés à l'ail



Une recette de Haricots verts sautés à l'ail facile et savoureuse. Un grand classique de la cuisine et de la cuisine du potager, pour se régaler.

Saison : Juin à Septembre

- Pour 4 personnes :
- 800 g de haricots verts
- 2 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel (poivre)

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

selon la texture désirée.

6. Salez, poivrez et servez chaud.

- 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.

Accompagnement

Française

haricots verts sautés



Haricots verts sautés à l'ail