

# Mijoté haricots blancs, tomate et fenouil

Bonjour à toutes et tous

Le [fenouil](#) est un légume avec lequel je me suis largement réconciliée en apprenant à le cuisiner. Les tous premiers essais ont été moyennement réussis en raison de sa saveur anisée, parfois difficile à gérer. Et puis, un jour, en parcourant un très vieux bouquin de cuisine végétarienne, je suis tombée sur une recette qui m'a intriguée : un mijoté tomate et fenouil. Je n'aurais pas imaginé associer les deux, car la tomate acide me semblait peu adaptée à la saveur anis du fenouil.. Était-ce l'occasion de réviser mon opinion ?

Curiosité prise, j'ai tenté dès que l'occasion fut venue. Le hasard a fait qu'il me restait ce jour-là un peu de haricots blancs cuits donc tout à finir dans la même poêle pour des questions pratiques. A la dégustation, la surprise à plus qu'été au rendez-vous : l'anisé du fenouil est bien atténué par la cuisson. Les haricots blancs amènent de la douceur. La tomate un pep's et des saveurs ensoleillées. L'ensemble se mariait tout à fait harmonieusement, pour un mélange entre la douceur, la subtilité, le soleil dans l'assiette. Franchement je m'en suis régalée. Les quelques notes brouillonnes sur la recette m'ont permis de l'itérer « asap ».. Et tous les ans c'est un de mes incontournables de la fin d'été.

Comme j'ai refait de ce mijoté haricots blancs tomate fenouil ce week-end (c'est un plat veggie à réchauffage, ultra pratique quand on est surbooké avec un déménagement ☹ ), je me suis dit que vous apprécierez peut être la recette. J'espère qu'elle vous plaira ou au moins vous intriguera :



- MIJOTÉ HARICOTS BLANCS -  
FENOUIL ET TOMATE

Mijoté haricots blancs fenouil tomate

---

# Recette : Mijoté haricots blancs, fenouil, tomate

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 45 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de haricots blancs secs
- 2 petits bulbes de fenouil
- 400 g de tomates fraîches
- 1 oignon
- 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'herbes de Provence
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre

## Réalisation

Étape 1 : Pré-Préparation des haricots blancs (la veille ou avant)

- (Si indiqué sur le paquet), la veille faites tremper les haricots blancs.
- Le lendemain, faites cuire les haricots blancs pendant 1 heure dans de l'eau bouillante.
- Égouttez et réservez

## **Étape 2 : Préparation du mijoté**

- Lavez les fenouils. Coupez les parties abîmées des légumes (tiges, enveloppe..) coupez le en deux dans le sens de la hauteur puis retirez le cœur dur. Emincez finement les demi fenouils.
- Lavez les tomates. Retirez le pédoncule des tomates puis concassez les. Réservez à part
- Épluchez puis hachez l'ail et l'oignon.
- Dans une sauteuse large, faites chauffer l'huile d'olive puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Ajoutez les fenouils émincés, puis faites cuire 10 minutes à feu assez vif et en remuant régulièrement.
- Ajoutez alors les tomates, les herbes, le laurier, puis laissez mijoter 15 minutes.
- Une fois les haricots blancs cuits, égouttez soigneusement puis ajoutez les aux légumes. Mélangez bien puis laissez mijoter encore 15 minutes environ (à minima, cela peut être plus, cela n'en sera que meilleur).
- Salez et poivrez avant de servir (\*\*)

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

**Astuces :**

- Pour éviter tout soucis ventoux avec les haricots blancs, on conseille de les cuire avec une cuillerée à café de bicarbonate alimentaire.
  - *A l'avance* : ce mijoté haricot blancs tomate et fenouil est préparable 24h à l'avance. Il se conserve 1 à 3 jours au réfrigérateur. N'hésitez pas à en préparer en grande quantité, ce plat se réchauffe bien et se congèle bien.
  - (\*) N'hésitez pas à réaliser cette étape à l'avance pour faciliter la tâche.
  - (\*\*) Si la sauce vous paraît un peu acide (on a tous nos « critères » côté sauce tomate), ajoutez 1/2 cuillerée à café de sucre ou de miel.
-