Mijoté de haricots verts à la tomate

Bonjour à toutes et tous

Cette année, les pieds de **haricots verts** sont vraiment généreux au potager et on se retrouve « noyés » sous l'abondance. Sans doute le climat leur plaît. Les poêlées de haricots verts sautés au beurre se succèdent dans les assiettes de mes gourmands, pour leur plus grand bonheur. De mon côté, il est vrai que les haricots sautés au beurre n'étant pas ma tasse de thé, idée m'a prise de voir si je ne pouvais pas trouver sur le net une recette plus en adéquation avec mes goûts. Je n'ai pas tardé à voir passer le concept de « haricots verts en sauce tomate ». Basique, mais efficace.

Je me suis largement inspirée de la recette du net et adopté un« longuement mijoté » devant apporter fondant et saveurs.Très franchement, je ne vais pas vous le cacher, ce mijoté haricots verts tomate c'est délicieux. Mijotés ainsi, les haricots verts sont fondants, relevés par la pointe d'acidité de la sauce tomate. Des herbes de Provence finissent de compléter l'ensemble avec des notes chaudes. L'ensemble a un côté réconfortant, ensoleillé, tout ce que l'on aime en été. J'en suis vite devenue fan.. au point de parfois craquer en hiver pour le réaliser avec les conserves du jardin.

Bref, je voulais vous partager l'idée au cas où vous ne connaîtriez pas et/ou voudriez changer des classiques. J'espère que cela vous plaira.Bonne journée !

- Mijoté haricots verts
à la tomate -
© Au Fil du Thym

Recette : Mijoté haricots verts tomate

Saison de la recette : Mi Juin – Mi aout

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 600 g de haricot verts
- 600 g de tomates
- 1 grosse gousse d’ail
- 1 gros oignon ou 2 petits
- 1 cuillérée à soupe d’herbes de Provence
- 1 cuillérée à café de paprika
- huile d’olive, sel, poivre

Réalisation

- Lavez les haricots verts, équeutez au besoin les puis faites les cuire 10 minutes dans de l’eau bouillante salée (= blanchir)
- Lavez les tomates puis concassez les

grossièrement.Épluchez et hachez l’ail et les oignon. puis émincez les oignons

- Dans une sauteuse, faites chauffer l’huile d’olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu’à ce que ce dernier soit translucides.
- Ajoutez alors les haricots verts, la tomate concassée, les herbes de Provence et le paprika, puis laissez mijoter au moins 45 minutes. Couvez sur les premières 20 minutes, puis laissez à découvert pour faire évaporer l’eau en excédent dans le mijoté.
- Salez et poivrez à convenance, rectifiez l’assaisonnement, puis laissez à feu doux jusqu’au service.

Servez ce mijotés haricots verts tomate en accompagnement d’une viande, d’œufs, ou avec des pois chiche

---

Astuces :

- Vous pouvez utiliser cette recette pour réaliser un plat complet en faisant cuire 1 à 2 œufs par personne dans le plat.
- *Variante* : Ajoutez des dés de poivron rouge pour donner un peu de pep’s.
- *Conservation* : 2 à 3 jours au frais. C’est un plat qui se réchauffe bien.