

Poêlée de haricots tarbais, haricots verts, tomate

Bonjour à toutes et tous

Sur la fin-juillet – mi-août, c'est généralement le temps des haricots dans mon potager. Mais cette année – sans doute vivez vous la même chose – les récoltes sont assez catastrophiques : Les rames n'ont quasi pas poussé, et pour les haricots verts, seuls ceux plantés à l'ombre sous un pêcher ont un peu donné. Mais la récolte s'est avérée trop maigre pour proposer une vraie poêlée de haricots verts à mes gourmands et – de dépit – mon mari m'a plutôt dit « *utilises les pour ton plat veggie* ».

Dans la cuisine veggie des [haricots verts](#), il y a un accompagnement que j'adore : les haricots verts mijotés à la tomate. Haricots et tomates fonctionnent très bien ensemble, le premier adoucissant l'acidité de la tomate. Pour avoir quelque chose de complet, j'ai ajoutant des légumineuses et en particulier le haricot local (le tarbais). Quelques herbes de Provence pour parfumer, un mijotage sans se presser, c'était prêt. En étant franche, sans être un plat qui révolutionnera la cuisine d'été, c'est vraiment très très sympa.

En attendant d'en refaire, je voulais partager avec vous cette recette de poêlée poêlée haricots tarbais, verts et tomates avec vous. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée !



- POÊLÉE DE HARICOTS TARBAIS -
HARICOTS VERT ET TOMATE

Recette : Poêlée de haricots tarbais, haricots verts, tomate

Saison de la recette : Juin à Septembre

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 1 heure

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 250 g de haricots tarbais secs (2)
- 500 g de tomates
- 2 petites courgettes (3)
- 300 à 400 g de haricots verts
- 2 oignons (ou 1 oignon + 1 échalote)
- 2 gousses d'ail
- 1 à 2 cuillérées à soupe d'herbes de Provence
- huile d'olive
- sel et poivre

Réalisation

- [La veille] Faites tremper les haricots tarbais ans de l'eau toute une nuit.
- Égouttez les haricots, puis remettez dans une casserole avec une gousse d'ail. Couvrez d'eau puis faites-les cuire pendant 30 minutes à petits bouillons.
- Entre temps, lavez, équeutez et coupez en tronçons les haricots verts. Lavez les courgettes, retirez les pédoncules et détaillez les en quarts de rondelles. Épluchez et hachez les oignons. Épluchez hachez 1 gousse d'ail. Concassez grossièrement les tomates.
- Faites chauffer un peu d'huile dans une sauteuse puis faites revenir ail

et oignons jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.

- Ajoutez les haricots et les courgettes et faites-les revenir pendant 5 minutes à feu assez vif. (1)
- Ajoutez les tomates, les haricots tarbais, herbes de Provence, et laissez mijoter une demi-heure environ. Restez à couvert au départ puis découvrez en cours de cuisson pour faire évaporer l'eau excédentaire.
- Salez, poivrez, rectifiez le dosage d'herbes de Provence au besoin.

Servez cette poêlée haricots tarbais, haricots verts et tomates bien chaude.

Astuces :

- *Plat complet* : Pour un plat complet veggie, accompagnez de boulghour
 - *A l'avance* : le plat peut sans problème être préparé à l'avance, puis conservé au réfrigérateur pendant 48h.
 - (1) Si vous préférez les haricots verts très fondants, n'hésitez pas à les précuire 5-10 minutes dans de l'eau bouillante salée.
 - (2) Même si la recette est aux haricots tarbais, vous pouvez remplacer par tout haricot blanc que vous trouvez proche de chez vous
 - (3) Pour la couleur, essayez de privilégier les courgettes jaunes
-