

RECETTES

LES HARICOTS VERTS :
DE PETITS TRÉSORS !



Association
Free Go.

**CHEFFE
LAURA ROD**





ESPECE DE HARICOT

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Les haricots verts sont un aliment peu énergétique, recherchés pour leur faible valeur alimentaire notamment dans les pays occidentaux par les personnes souhaitant un régime allégé.





POUR 4 PERSONNES

1 OIGNON

1 GOUSSE D'AIL

1 FILET D'HUILE

350G HARICOTS VERTS

200G VERTS DE POIREAUX

8DL BOUILLON LÉGUMES

- Dans une casserole, faites revenir l'oignon et la gousse d'ail hachée avec un filet d'huile
- Ajoutez les haricots équeutés et les verts de poireaux émincés
- Ajouter le bouillon de légumes et laissez mijoter 30 minutes
- Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau pour obtenir la texture souhaitée et à rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si nécessaire.

VELOUTÉ VERT





POUR 6-8 PERSONNES

400G HARICOTS VERTS

3 POIVRONS CONFITS

OU

JAMBON

OU

SAUMON FUMÉ

OU

.... CE QUE TU VEUX

200G FROMAGE DE

CHÈVRE FRAIS

5 ŒUFS

1/2 CC CURRY

2 CS HUILE D'OLIVE

1 PINCÉE DE SEL



- Cuire 10 minutes les haricots dans une casserole d'eau bouillante salée
- Égouttez puis mixez les finement avec les œufs battus en omelette.
- Ajoutez le curry et le sel.
- Versez ce mélange dans une plaque à rebord pour le four
- Cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 180°.
- Démoulez l'omelette verte sur un linge propre et roulez la sur elle même dès la sortie du four.
- Mélanger le chèvre frais avec l'huile d'olive et une pincée de sel.
- Garnissez l'omelette presque froide avec ce mélange et les lanières de poivrons marinés, jambon, etc.....

Roulez l'omelette puis conserver au frais jusqu'à dégustation.

ROULÉ AU HARICOTS VERTS

#ROULEMAPOULE





POUR 4 PERSONNES

200G TOMATES
250G HARICOTS VERTS
250G HARICOTS COCO
(FAC)
1 OIGNON
150G COURGETTES
1 CAROTTE
0,5 POIREAU
0,5L BOUILLON LÉGUMES
75G SPAGHETTI

75G PARMESAN
½ GROS BOUQUET DE
BASILIC
3 GOUSSES D'AIL
15CL HUILE D'OLIVE

- Couper vos légumes d'été en fin de vie en cubes ou petits tronçons
- Cuire les haricots coco à part
- Suer l'oignon et le poireau dans l'huile puis ajouter les carottes, les haricots et courgettes
- Ajouter le bouillon et cuire 5 minutes
- Ajouter les spaghetti coupé en 3 et cuire 8 minutes
- Ajouter les dès de tomates
- Préparer le pistou en mixant parmesan, basilic et ail avec un peu d'huile
- Servir chaud ou froid avec le pistou dessus

SOUPE AU PISTOU

Pour prolonger l'été zéro gaspi →





POUR 4 PERSONNES

500 G HARICOTS VERTS
CUITS
10 TRANCHES DE BACON
150G YOGHURT NATURE
¼ LITRE DE LAIT
3 CS FARINE
2 ŒUFS
SEL, POIVRE

- Préchauffez le four à 180°C
- Dans un plat, déposez la moitié des haricots verts et ajoutez le bacon par-dessus puis mettez l'autre moitié des haricots dessus
- Dans le bol d'un mixeur, versez le lait, les œufs, le yoghurt, la farine, le sel et le poivre et mixez de façon à obtenir une préparation fluide
- Versez la pâte obtenue dans le plat de haricots verts et de bacon et enfournez environ 25 minutes. C'est prêt !

CLAFOUTIS HARICOTS BACON





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

