

Haricots verts à la Tomate

Pour changer un peu, je vous propose cette recette qui me vient de mon enfance, Revue et corrigée au Thermomix bien sûr !



Ingrédients à ajuster en fonction des quantités :

Pour un petit panier vapeur de haricots verts, compter 500g de tomates fraîches

Pour un varoma de haricots, compter plutôt 700 à 800g de tomates fraîches
1 oignon 1 à 2 gousses d'ail
Huile d'olive

Commencer par éplucher l'ail et l'oignon.

Les mettre dans le bol de Mister T et **hacher 5 sec vit 5.**

Ajouter un filet d'huile d'olive et **faire suer 4 mn à 100° en mijotage**

Ajouter les tomates coupées et 4 (sans épluchage ni épépinage)

Ajouter sel, poivre, thym frais ou basilic et mixer quelques secondes vit 5 pour hacher les tomates.

Disposer soit le petit panier soit le varoma et **programmer 25mn ou 35mn à varoma vit 1.**

Le jus des tomates s'évapore et cuit les haricots pour laisser place à une sauce tomate réduite.

Mélanger la sauce tomate et les haricots et servir seul ou en accompagnement.

+ gourmand : Ajoutez 100 à 200g de lardons fumés aux tomates avant la cuisson

Attention : la quantité de tomate est prévue en fonction du temps de cuisson. Si vous n'aviez que 2 ou 3 tomates sous la main, ou des tomates peu juteuses, il pourrait manquer de liquide. Vérifier à 10 mn de la fin de cuisson que les tomates ne sont pas trop sèches et ajouter si besoin 1 gobelet d'eau chaude. Au contraire, si la sauce tomate est trop liquide, retirer les haricots et prolonger la cuisson des tomates à varoma et sans le gobelet doseur pour favoriser l'évaporation. Si besoin, poser le petit panier sur le couvercle pour éviter les projections.

l'ATELIER *au bord de Lo* – Cours de cuisine pour Tous

Laurence COULON - 06 99 56 70 70 - www.latelieraubordelo.fr