

19 avril 2013

Haricots roses à la créole

Pour 4 personnes:

- ◇ 250 g de haricots roses secs
- ◇ 2 oignons
- ◇ 3 gousses d'ail
- ◇ 1 morceau de gingembre frais
- ◇ 3 branches de thym
- ◇ 2 feuilles de laurier sauce
- ◇ 1 cuillère à café de curcuma
- ◇ 4 piments des îles
- ◇ 1 pincée de gros sel
- ◇ Sel, poivre

Prévoir un long temps de trempage pour les haricots secs (au moins 10 h)

Faire cuire les haricots dans 2 fois leur volume d'eau.

Ne pas saler au début, seulement en fin de cuisson.

Cuire à couvert 2 heures ou 30 minutes à l'autocuiseur..

Ne pas jeter le jus de cuisson (riche en vitamines)

Ecraser les gousses d'ail, le gingembre (râpé), le piment, le gros sel.

Couper finement les oignons et les mettre à roussir à l'huile d'olive dans une cocotte.

Ajouter les épices, puis le curcuma pour donner une belle couleur jaune d'or.

Ajouter les haricots cuits et du jus de cuisson, le thym et le laurier.

Cuire une quinzaine de minutes et écraser à la fourchette les haricots.

Servir avec du riz créole par exemple.

Les protéines d'un légume sec (haricots roses) et d'une céréale (riz) ensemble équivalent aux protéines d'un produit carné.

Participants:

Codou
Nirina
Rahim
Mélicha
Luc
Suzanne
Bruno
Empé
Martine
Françoise

