

22 octobre 2010

Haricots coco au jarret de porc

- ◇ Haricots en grains frais
- ◇ Tomates
- ◇ Oignons
- ◇ Carottes
- ◇ Thym
- ◇ Jarret de porc

Ecosser les haricots , réserver les grains.

Les laver.

Si les haricots étaient secs, les faire tremper la veille, dans de l'eau.

Faire revenir, l'oignon coupé en lamelles et les carottes en rondelles dans une poêle. Ajouter les morceaux de jarret de porc.

Faire revenir ensuite dans la cocotte avec des tomates coupées en morceaux.

Ajouter le thym.

Laisser cuire un petit moment et ajouter les haricots.

Mouiller à hauteur des haricots.

Laisser cuire sous pression 45 minutes. (1 heure en cocotte normale)

Participants:

Florida

Corinne

Maryse

Laïd

Josette

Bénédicte

Marie-Jeanne

Françoise

