



Ragoût de Haricot Blancs

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

2 tasses - 480g de haricots blancs
300g de haricots verts surgelés
100g de chou-fleur surgelé (facultatif)
1 tasse - 200ml de sauce tomate
2 tasses - 400ml d'eau
1 c.à.s de mélasse
2 c.à.c de sel

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 2 branches de romarin frais, 1 c.à.c de poivre noir, 1 c.à.c de cumin, 1 c.à.c de poivre de Cayenne, 1 c.à.c d'aneth séché et 1 c.à.c d'ail en poudre.

4 PORTIONS

1



2



INSTRUCTIONS

1. Faites tremper les haricots pendant au moins 5 heures dans une grande quantité d'eau. Puis jetez l'eau de trempage et rincez bien les haricots. Vous pouvez également utiliser 2 boîtes de haricots cuits. Placez tous les ingrédients dans une grande casserole.

2. Portez à ébullition, couvrez avec un couvercle et réduisez le feu à doux. Laissez mijoter à couvert pendant 40 minutes ou jusqu'à ce que les haricots soient bien cuits. Retirez les branches de romarin avant de servir.



Alternativement, faites cuire 20 minutes à l'autocuiseur.