



## HARICOTS VERTS

### CONTENDERS EN GALOPINS

Une façon agréable de présenter des haricots qui n'ont "pas la ligne" donc pas la "côte" . Mais chez les haricots c'est comme chez les femmes : les "bien en chair" sont souvent les "meilleures" . Il s'agit tout simplement de savoir les "bien traiter" et c'est tendre , moelleux ..; parfois meilleur que bien des jolis "extra-fins" :

#### INGRÉDIENTS

des haricots verts plats larges type d'Espagne, ou contenders, ou plats divers . Bien sûr pas des vieux, desséchés plein de fils bien sûrs . Mais des haricots bien uniformément brillants, charnus, tendres, seront délicieux

#### MÉTHODE

TOUT EST LA

Vous le voyez sur l'image les haricots utilisés ici sont gros mais très frais : ils rentraient du jardin et vous voyez dans le "équeutages" il n'y avait pas de fils



photo 1

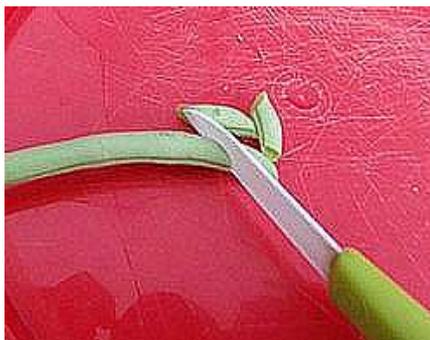


photo 2



photo 3

Coupez-les en biais comme sur l'image 2 . S'il se trouve un filandreux sous le couteau l'éliminer sans regret : il gâcherait le tout à lui tout seul !

Mettez vos "galopins" aussitôt dans une jatte pleine d'eau glacée (photo 3). Égouttez au moment de les plonger dans l'eau bouillant à gros bouillons . Vous pouvez parfaitement parfumer l'eau de cuisson avec des épices ou des herbes aromatiques enfermées dans un sac de cuisson LVC

Égouttez soigneusement dans une passoire non métallique et coiffée d'un torchon. Cuisinez immédiatement si possible (persillade LVC, tomate de LVC etc ) .

Ils seront également délicieux dans une salade demain mais comme tout légume cuit il ne doit pas "traîner" dans le frigo : cela s'oxyderait

**NB :** Si vous souhaitez faire quelques bocaux suite à une grosse récolte au jardin ... ou un cadeau d'un aimable jardinier pas de problème

Ça marche comme les légumes entiers à ceci près qu'il faut les mettre en bocaux encore "craquants" car la stérilisation (une demi-heure après le début de l'ébullition) va encore les cuire

**T.S.V.P -->**

De même mettez-les crus sous-vide au congélateur ils ne “bougeront pas . Utilisation ? Rincez à l’eau bouillante et cuisson comme des frais à l’eau bouillante parfumée

**NOTES TECHNIQUES:**

Inutiles aujourd’hui

**NOTES DIÉTÉTIQUES**

pour tous les cas !!

vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**