

Recette de haricot coco

Le haricot coco appartient à la famille des légumineuses comme le haricot vert, les lentilles, petits pois, pois cassés, etc.

Préparation

Ôter la cosse des haricots (la cosse ne se mange pas), les laver si besoin après avoir éliminés les fèves brunies.

Dans une cocotte, faire fondre deux grosses noix de beurre ou de margarine, y jeter les haricots, saupoudrer immédiatement d'une cuillère à soupe de farine et remuer le tout pour enrober les fèves du mélange beurre-farine.

Couvrir d'eau froide. Ajouter une feuille de laurier, une ou deux gousses d'ail suivant leur taille, trois feuilles de sauge pour rendre la préparation plus digeste.

Saler, poivrer selon le goût.

Si les haricots sont très secs, saler seulement à mi cuisson.

Porter à ébullition et laisser cuire à petit feu 20 à 30 minutes.

Servir chaud ou froid, accompagné d'une salade verte et éventuellement d'une viande rouge ou blanche.

Il est possible de faire tremper la veille les haricots écossés. Cela va déclencher une pré germination qui augmentera la valeur nutritive du légume et facilitera d'autant sa digestibilité.

Le trempage est d'autant plus intéressant que les fèves sont sèches.

Conservation

Le haricot se conserve très bien cru sans sa cosse, plusieurs jours en bocal au réfrigérateur, ou plusieurs mois au congélateur. Il est aussi possible de le laisser sécher. Dans ce cas il faut éviter les ravageurs comme le charançon qui pourrait venir y loger pour en faire son garde manger !