



TEMPS DE PRÉPARATION : 15 min - **TEMPS DE CUISSON** : 1 heure



INGRÉDIENTS : 4 PERS.

- 120 g de haricots rouges secs bio
- 260 g de pommes de terre bio
- 40 g de carottes bio
- 1/2 boîte de maïs bio
- 40 g de haricots verts bio
- 1 échalote
- de la mayonnaise
- du persil
- sel et poivre

1. La veille, mettre les haricots rouges à tremper toute la nuit dans un grand volume d'eau froide.
2. Le lendemain, cuire les haricots rouges : vider l'eau de trempage, rincer les haricots, les mettre dans un grand volume d'eau non salée (vous pouvez ajouter 2 feuilles de laurier, et 1/2 c. à c. de bicarbonate alimentaire pour raccourcir le temps de cuisson), et porter à ébullition sans couvrir. Ecumer la mousse qui s'est formée. Baisser le feu, couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 1h. 5 minutes avant la fin, saler. Égoutter.

(Si vous voulez utiliser des haricots rouges en conserve, vous pouvez doubler le poids indiqué)

3. Laver les pommes de terre et les carottes, puis les éplucher si vous préférez.
4. Couper les pommes de terre et les carottes en morceaux.
5. Cuire les pommes de terre, les carottes et les haricots verts à l'anglaise : cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée, puis stopper la cuisson en les plongeant dans un bain d'eau glacée.
6. Laisser refroidir le tout.
7. Éplucher et couper en tout petits morceaux les échalotes.
8. Mélanger dans un saladier la totalité des légumes avec la mayonnaise puis décorer avec du persil finement haché.

Scannez
le QR Code pour
voir la vidéo
"haricot rouge"

