

RECETTE

Haricot Coco à la tomate

(pour 4-5 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 2h

Ingrédients :

- 6 chipolatas natures
- 1 kg de haricot coco
- 6 tomates moyennes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation:

- 1- Écosser les haricots coco et les laver à l'eau froide.
- 2- Faire revenir dans une ou deux cuillères à soupe d'huile les chipolatas puis ajouter les haricots cocos, les tomates, du sel et du poivre puis la gousse d'ail entière pelée.
- 3- Laisser cuire à feu fort pendant 15 minutes puis à feu doux pendant 1h30.
- 4- Ajouter un peu d'eau en fin de cuisson si nécessaire, pour ne pas obtenir un plat trop sec.

RECETTE

Haricot coco aux tomates cerises

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 1kg d'haricots coco
- 15 tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 bocal de sauce tomate



Préparation:

- 1- Laver et écosser les haricots plats et les faire cuire 20 minutes dans l'eau bouillante
- 2- Couper en morceaux les gousses d'ail et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3- Ajouter les haricots coco cuits et les tomates cerises et faites les cuire pendant 10-15 minutes.

Idéal en accompagnement d'une viande braisée.



RECETTE

Salade d'été au haricots coco

(pour 6 personnes)

Préparation : 15 mn Cuisson : 25 mn

Ingrédients :

- 600g de cocos sans les cosses
- 6 tomates
- Persil
- 1/2 oignons cru (facultatif)
- 1 petite courgette
- 1/2 citron
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Maïs (facultatifs)

Préparation:

- 1- Faire cuire les haricots 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 2- Pendant ce temps, couper la courgette en petits dés et la mettre à mariner dans le jus de citron avec un peu de sel. Couper ensuite les tomates en dés, le persil et l'oignon cru en fines lamelles.
- 3- Quand les haricots sont cuits égouttez-les et faites refroidir.
- 4- Dans un grand bol mettre les tomates, le persil, l'oignon, les courgettes avec leur marinade, les haricots, arroser d'huile d'olive, saler et poivrer, servir rapidement.

RECETTE

Chili végétarien

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 mn Cuisson : 1h

Ingrédients :

- 200g de cocos
- 2 oignons
- 1 poivron vert et 1 poivron rouge
- 2 courgettes
- 3 grosses tomates cerises
- 3 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càs de paprika doux
- feuilles de basilic
- Sel et Poivre

Préparation:

- 1- Couper grossièrement l'ail et les oignons, les poivrons et les courgettes. Les faire sauter à feu vif dans une casserole avec 1càs d'huile d'olive.
- 2- Écosser les cocs puis les faire cuire 20 mn dans l'eau peu salée. Les égoutter et les ajouter aux légumes.
- 3- Couper les tomates et les ajouter au reste avec paprika et basilic. Ensuite, couvrir d'eau, et laisser mijoter doucement encore 40 mn.
- 4- Ajouter 1 cuillère d'huile d'olive au moment de servir

