

Haricots verts à la sauce tomate façon libanaise

Ces haricots verts mijotés dans une sauce tomate sont très simples à faire, savoureux et vous pouvez les préparer tout au long de l'année. En été avec des haricots frais et des tomates fraîches, hors saison, des haricots surgelés ou en conserve.

Temps de préparation 10 min

Temps de cuisson 50 min

Type de plat: Accompagnement

Cuisine: Libanaise

Keyword: Haricots verts, tomates

Portions: 4

Ingrédients

- 650 g de jeunes haricots verts tendres (ou des haricots verts congelés ou en conserve, voir notes)
- 1 oignon haché
- 3 ou 4 gousses d'ail pressées ou hachées
- Epices : 1 cuillère à café de Tout-épices ou 4-épices (sinon ¼ cuillère à café de cannelle, ¼ cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de coriandre)
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre
- 1 boîte moyenne de tomate entières ou en dés à concasser
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un peu de bouillon ou de l'eau facultatif, voir notes

Instructions

- Lavez les haricots verts et équeutez-les : pour faire vite, il suffit d'empiler plusieurs et de couper les extrémités.
- Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, 5 minutes. Ajoutez l'ail, les épices, le thym si vous l'utilisez et du sel.
- Ajoutez ensuite les haricots verts, faites revenir un peu.
- Versez les tomates concassées (ou des tomates fraîches râpées et 1 cuillère à café de concentré de tomate). Mélangez et faites cuire en remuant environ 5 minutes.
- Versez le jus des tomates en boîte (de l'eau ou du bouillon si vous avez utilisé des tomates fraîches).
- Portez à ébullition puis couvrez et baissez le feu.
- Laissez mijoter à feu doux environ 50 minutes, ou jusqu'à ce que les haricots verts soient cuits comme vous le souhaitez.
- Personnellement j'aime les haricots verts en sauce fondants et bien cuits. Le temps de cuisson est d'environ 1 heure. Moins si vous préférez vos haricots croquants.
- Pendant la cuisson, vérifiez qu'il y a du jus, sinon ajoutez de l'eau ou du bouillon chaud (pour éviter que ça brûle au fond).
- En fin de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez chaud en accompagnement d'une viande grillée, un poulet rôti, du riz | boulgour pilaf ou du riz aux vermicelles, ou encore du pain! Bon appétit!

<https://www.cuisineculinaire.com/haricots-verts-sauce-tomate-recette-libanaise/#wprm-recipe-container-22012>