Haricots Frais à L'Huile D'Olive A La Cocotte-Minute

Düdüklüde Zeytinyağlı Taze Fasulye

1,5 kg. d'haricots verts
2 oignons
4 tomates
5 piments vert
2 gousses d'ail
1,5 tasse d'huile d'olive
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de sucre en poudre
Pour la garniture;
8-10 brins de persil

Coupez les haricots à la grandeur que vous le voulez. Hachez finement les ails et les oignons. Sortez les pépins des piments. Coupez gros.
Mettez les ingrédients dans une cocotte-minute, saupoudrez du sel et du sucre. Mélangez jusqu'à que les haricots se détendent.
Rajoutez sur le mélange de haricots, les tomates coupés en petit morceaux. Ne mélangez pas.
Rajoutez enfin de l'huile d'olive et fermez la cocotte-minute.
Placez la cocotte-minutes à haute température, quand la goupille sort de la cocotte-minute, laissez cuire encore 7 minutes.
Laissez refroidir dans la cocotte-minute, puis prenez dans une assiette, saupoudrez du persil haché finement, puis ramenez à table.

N-B: Le fait de mélanger les ingrédients avant la cuisson, permet aux ingrédients absorber le goût à 'intérieur.

© ml.md (Français) Recette #: 1005 | Nom de la recette: Haricots Frais à L'Huile D'Olive A La Cocotte-Minute | l'Histoire : 20.04.2024 - 08:22