



Cuisson à l'anglaise des haricots verts

- Par vision-plaisir

La technique de l'anglaise.



Ingrédients pour la cuisson des haricots verts à l'anglaise :

- 1.200 kg d'haricots verts frais
- 3 litres d'eau
- 250 g de gros sel

Pour 6 personnes

Réalisation de la recette des haricots verts :

La première chose à faire pour cuire **des haricots verts frais**, est de trouver des volontaires pour les équeuter. Un peu long suivant la quantité mais **autour une table** avec une boisson fraîche et un peu de musique, **la corvée** sera plus agréable. Une fois avoir équeuté **vos haricots verts**, les laver dans une eau claire. Mettre à chauffer une grande casserole d'eau et ajouter **une bonne poignée** de gros sel. Ne pas hésiter à mettre 15 à 25 g par litre d'eau. Le sel permet de figer la couleur des **haricots verts** et il est aussi un **rehausseur de goût**. Pour bien réussir ce légume vert de la famille des **fabacées**, il faut le mettre à cuire quand votre eau est en **ébullition et doubler le volume d'eau** à celui des haricots verts. **Le temps de cuisson** varie en fonction de la grosseur, de la qualité et du nombre de **haricots verts**. Pour savoir quand ils sont cuits, la meilleure technique est de goûter. **Après cuisson**, les égoutter et les plonger dans une eau glacée. Cela permettra de garder leur **couleur bien verte** et de les conserver au réfrigérateur pendant **3 à 5 jours**. Surtout ne pas les laisser dans l'eau. Il faut bien les égoutter pour les conserver. Pour bien conserver un légume ou même un plat cuisiné, il faut le refroidir le plus rapidement possible en dessous de 10 °C et le garder idéalement dans un réfrigérateur à 3 °C. En dessous de 10 °C, les microbes présents sont mis en sommeil partiellement (pas tués !). **Et leurs multiplications** sont ralenties à 3 °C. La diminution de température de 63 °C à en dessous de 10 °C doit être rapide, car pendant cette période, la multiplication des microbes est en pleine activité. Plus vous réduisez le temps de refroidissement, plus il se conservera dans le temps. **Un bon refroidissement** rapide d'un produit peut permettre de le conserver dans un réfrigérateur entre **3 à 5 jours suivant le produit**.



© vision-plaisir

Plaisir