



Haricots blancs à la tomates

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)
-

Il est conseillé de consommer tous les jours des féculents. Mais Patate, riz ou pâtes, cela est répétitif. Alors pourquoi pas consommer des haricots blancs secs. Les haricots favorisent le développement des bactéries utile à la santé intestinale.

Ingrédients:

- 500 g de haricots blancs
- 400g de tomates en boîte ou conserve
- 2 feuilles de laurier
- 1 oignon
- sel et poivre du moulin

Recette pour: 8 personnes



**Accord mets et vins
Pour accompagner vos haricots
blancs secs.**

[visite du site](#)

Réalisation:

Commencez par mettre à tremper les haricots blancs secs dans de l'eau froide 12 heures. Après le trempage, rincez et égoutter les haricots secs. Éplucher et ciseler l'oignon. Faire chauffer un faitout avec de l'huile d'olive et faire revenir l'oignon. Verser dans le récipient les tomates hachées grossièrement. Cuire 5 minutes pour faire évacuer l'acidité des tomates. Assaisonner et verser tout les haricots blancs secs dans le faitout. Assaisonner, verser de l'eau froide jusqu'à 5 centimètre au dessus du niveau des haricots secs. Ajouter les feuilles de laurier. Cuire environ 1 h 30 feu doux après ébullition. Eviter de trop saler au départ. Si le cas devait arriver, ajouter de la tomates en plus. Cette action masque le sel grasse à l'acidité des tomates. (petite astuce!)

