

## RECETTE HARICOTS VERTS AUX TOMATES EN CONSERVE



S'il y a bien un légume indissociable du traditionnel repas de famille du dimanche, c'est le haricot vert ! Mais nous allons lui ajouter de la couleur avec de belles tomates rouges, et du goût avec de l'ail. Et avec cette conserve maison, plus besoin de faire la cuisine tout le dimanche !

### LISTE DES INGRÉDIENTS

- 1 kg d'haricots verts fins
- 4 à 5 tomates
- 4 gousses d'ail
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- Sel

### BOCAL CONSEILLÉ



3 Bocaux Le Parfait Super 1 L

### PRÉPARATION

1. Équeuter les haricots et les laver.
2. Faire blanchir les haricots verts 5 minutes dans une grande cocotte d'eau bouillante puis les rafraîchir dans une cuvette d'eau froide. Une fois refroidis, les égoutter.
3. Émincer l'ail finement. Peler les tomates rouges (les plonger 1 minute dans l'eau bouillante pour faciliter la tâche).
4. Faire chauffer l'huile dans une grande cocotte et y faire doré l'ail. Ajouter les tomates puis les haricots. Ajouter 3 verres d'eau puis couvrir et laisser cuire à feu moyen : une bonne cuisson des haricots et des tomates prend 10 minutes.
5. Disposer les haricots et les morceaux de tomates dans les bocaux. Saler le jus restant dans la cocotte à raison de 10 g/l et verser sur les haricots jusqu'à 2 cm du rebord.
6. Fermer les bocaux en veillant à ce que les bords de ces conserves maison soient parfaitement propres, puis procéder immédiatement à la stérilisation (traitement thermique) des haricots verts pendant 1h à 100°C.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ:

1 / 5

NOMBRE DE PERSONNES

12 PERSONNES

NOTE DES INTERNAUTES

4 / 5

TEMPS DE PRÉPARATION

15 MIN

TEMPS DE TRAITEMENT THERMIQUE

1H

AUTEUR

HAMON NATHALIE