

Haricots et légumes grillés sur ajvar fait maison



Les haricots blancs sont une source précieuse de protéines, tout particulièrement pour les personnes qui suivent un régime végétarien. Ils contiennent de nombreux nutriments importants et procurent une longue sensation de satiété.

Quand on a peu de temps, on peut utiliser des haricots en boîte, mais il est plus économique et plus durable de faire tremper des haricots secs pendant la nuit et de les cuire le lendemain jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Astuce: si vous n'avez pas d'huile de piment à la maison, vous pouvez cuire un piment au four, le réduire en purée avec les autres ingrédients et remplacer l'huile de piment par de l'huile d'olive dans la recette.

Haricots

- 250 g de haricots blancs secs, mis à tremper pendant la nuit
- 2 à 3 brins de sarriette, un peu plus pour décorer
- 1 feuille de laurier
- 1 cc de sel
- Un peu d'huile d'olive
- 1 petite aubergine, en bâtonnets
- 1 courgette, en bâtonnets
- 2 poignées de tomates cerises
- Un peu de sel
- Un peu de poivre

Ajvar

- 1 aubergine, coupée en deux
- Un peu d'huile d'olive
- 500 g de piments banane, coupés en deux et épépinés
- 20 ml d'huile de piment, un peu plus pour napper
- 1 cs de vinaigre
- ½ cc de sel
- Un peu de poivre

Haricots

1. Videz l'eau de trempage et rincez bien les haricots. Ensuite, recouvrez les haricots d'eau dans une casserole, ajoutez

la sarriette et la feuille de laurier et portez à ébullition.

2. Baissez le feu et laissez mijoter pendant environ 45 à 60 minutes jusqu'à ce que les haricots soient cuits. Ensuite, égouttez-les, remettez-les dans la casserole et salez. Mettez au chaud.

Ajvar

1. Pendant que les haricots mijotent, préchauffez le four à 200 degrés sur chaleur tournante. Recouvrez une plaque avec du papier sulfurisé, placez-y les demi-aubergines. Nappez d'huile d'olive et cuisez-les pendant 15 minutes.
2. Ajoutez les demi-piments, nappez-les aussi d'huile d'olive et assaisonnez avec ½ cuillère à café de sel. Poursuivez la cuisson pendant 30 minutes.
3. Laissez refroidir légèrement et retirez les peaux. Réduisez les légumes en purée lisse avec le reste des ingrédients au moyen d'un mixeur-plongeur. Assaisonnez avec du sel et du poivre.

Finitions

1. Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Grillez les aubergines, les courgettes et les tomates cerises jusqu'à ce qu'elles soient cuites, en les assaisonnant avec sel et du poivre.
2. Répartissez quelques cuillères d'ajvar sur les assiettes. Disposez les haricots cuits et les légumes grillés par-dessus, nappez avec un peu d'huile pimentée si disponible et garnissez avec de la sarriette si souhaitée.

Temps de préparation: environ 1 heure et 10 minutes

Freaky Wines Tempranillo Vino de la Tierra de Castilla

Robe rouge cerise dense. Nez de baies mûres et de cerises, avec des notes de réglisse. Bouche fraîche aux tanins moelleux. Finale assez persistante.

Voir dans le weinshop

