



Haricots verts à l'indienne



Haricots verts à l'indienne

Je n'avais encore pas mis de recette d'haricots verts sur le blog et en cherchant, j'ai trouvé bien peu de propositions sur le net : les haricots verts doivent-ils pour autant être uniquement préparés à la vinaigrette ou sautés au beurre ? Ce serait dommage de passer à côté de cette recette inspirée de ce [blog](#) de cuisine indienne et végétarienne : riche en épices, ces haricots peuvent se manger avec une viande, du riz ou du pain chapati, le traditionnel pain indien.

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 400 g de haricots verts frais
- 1/2 cuil à café de curry en poudre
- 1/2 cuil à café de paprika
- 1/2 cuil à café de cumin
- 1/2 cuil à café de curcuma
- 1/2 cuil à café d'ail lyophilisé (ou une gousse d'ail pilée)
- 1 pincée de gingembre en poudre
- 20 g de concentré de tomate (ou un ramequin de coulis de tomate)
- 1 cuil à soupe de ghee
- sel et poivre

Préparation :

Équeuter et cuire les haricots verts 10 - 15 min à la vapeur (ils doivent encore être légèrement fermes). Couper les haricots en 2 à 3 tronçons après la cuisson.

Faire chauffer le ghee dans une poêle puis ajouter le cumin, l'ail, le gingembre et le paprika. Faire revenir une minute puis mettre le curry, le curcuma et la tomate, remuer à la spatule. Ajouter un peu d'eau également si on se sert du concentré de tomate. Laisser cuire les épices 2 minutes et ajouter les haricots verts. Couvrir et laisser cuire 5 minutes à feu doux.

Servir aussitôt.

Le 7 Septembre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/09/07/18981109.html>