

Fagot de haricots verts du Kenya au bacon fumé |

Recette pour 4 personnes

Description

Une garniture simple et tape à l'oeil! Le côté croquant des haricots verts et le sel du bacon forment un beau mariage.

L'astuce du chef

Vous pouvez vous aider d'un petit cure dent pour faire tenir votre bacon durant la cuisson, n'oubliez pas de le retirer avant de servir.

Ingrédients

Pour les haricots

- 200 Gr Haricots verts
- 4 Tranche(s) Bacon

- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **400 F°**

Fagot de haricots verts

Équeutez les haricots uniquement côté tige.

Dans une casserole d'eau bouillante salée, (idéalement 10% du volume d'eau en sel), plongez les haricots verts pour les blanchir. Comptez environ 5 minutes, ils doivent rester croquants sous la dent.

Ensuite, égouttez-les bien puis plongez-les dans une eau glacée, égouttez, réservez.

Finitions

Assaisonnez de sel et poivre puis répartissez les haricots verts en 4 fagots, attachez chaque fagot avec une tranche de bacon.

Assurez-vous de bien serrer le fagot pour qu'il ne se défasse pas à la cuisson.

Dans une poêle chaude sans matière grasse, déposez les fagots de manière à sceller le bacon autour des haricots verts.

Vous pouvez aussi durant la saison estivale, les rouler sur le BBQ.

Déposez vos fagots sur une plaque allant au four. Juste avant de servir, passez la garniture dans un four chaud pendant 4 à 5 minutes.

Bon appétit!