

# Poêlée de haricots verts fins à l'ail et aux herbes fraîches |

**Recette pour 4 personnes**

## **Description**

Délicieux haricots verts fins du Kenya, rehaussés d'une persillade d'ail et persil hachés.

Une garniture facile pouvant accompagner de nombreux plats!

## **L'astuce du chef**

La technique reste la même pour la plupart des légumes cuits à l'eau (cuisson à l'anglaise).

## **Ingrédients**

### Haricots verts

- 300 Gr Haricots verts
- 2 Gousse(s) Ail haché
- 3 Branche(s) Persil haché
  
- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

## **Préparation**

- Temps de préparation **20 mins**

### Mise en place

Équeutez la partie accrochée à la tige du haricot vert.

Lavez et effeuillez le persil puis hachez-le, épluchez les gousses d'ail et hachez-les.

### Cuisson des haricots verts

Dans une eau bouillante et salée à 10% de son volume, plongez les haricots verts durant 5-6 minutes.

Assurez-vous qu'ils gardent un certain croquant, égouttez-les puis plongez-les dans une eau glacée (avec des glaçons).

Cela va non seulement permettre d'arrêter la cuisson, mais aussi de fixer la chlorophylle (pour garder une belle couleur verte).

### Finitions

Dans une poêle chaude avec de l'huile et du beurre, faites revenir les haricots pour les réchauffer, évitez toute coloration.

Ajoutez la persillade (ail et persil hachés), faites tourner dans la poêle les haricots verts pour bien mélanger la garniture. Rectifiez l'assaisonnement sel et poivre, servez.

**Bon appétit!**