

Haricots verts braisés aux tomates



© Can Stock Photo - csp4778131

Pour 4 personnes | Temps d'activité : 10 minutes | Temps total : 25 minutes

Si vous avez déjà visité l'Italie, vous avez peut-être remarqué que les Italiens font parfois cuire leurs légumes jusqu'à ce qu'ils soient très tendres, ce que nous pourrions considérer un peu trop cuit. Un de mes exemples préférés est le plat de fèves romanes plates ou de fèves vertes braisées dans une sauce tomate à base de pancetta jusqu'à ce qu'elles deviennent soyeuses et tendres. Si vous aimez la forme de vos haricots, faites-les cuire pendant 3 minutes ; pour les haricots tendres à l'automne, faites-les cuire jusqu'à 8 minutes.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

¼ tasse de pancetta coupée en dés

½ oignon jaune moyen, coupé en deux dans le sens de la longueur et tranché à la racine (environ ¾ tasse)

2 gousses d'ail moyennes, tranchées finement

¾ tasse de tomates en dés en boîte ou en conserve en purée

¼ tasse de bouillon de poulet maison (voir recette) ou bouillon du commerce à faible teneur en sodium

Pincée de flocons de chili rouge

Sel et poivre

1 livre de haricots romano ou verts, parés et coupés en tronçons de 3 pouces

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

Note de la traductrice : Le tableau de temps de cuisson des légumes qui se trouve dans le drive donne un temps de cuisson de 2 m. Pour les haricots. Je vous conseille de commencer par le plus petit temps de cuisson indiqué dans la recette. Il sera toujours temps d'en rajouter.

1 Mettre l'huile dans la casserole, sélectionner SAUTÉ, et ajuster au feu NORMAL/MEDIUM. Lorsque l'huile est chaude, ajouter la pancetta et l'oignon et cuire, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que la pancetta ait rendu sa graisse et que l'oignon soit tendre, 4 minutes. Ajouter l'ail et cuire jusqu'à ce qu'il sente bon, 45 secondes. Appuyez sur ANNULER.

2 Ajouter les tomates, le bouillon, les flocons de chili rouge, le sel ½ c. à thé de sel et quelques grains de poivre noir et remuer pour bien mélanger. Ajouter les haricots verts et remuer pour enrober. Verrouiller le couvercle, sélectionner la fonction MANUAL/PRESSURE COOK HIGH pendant 3 à 8 minutes (voir note de tête).

3 Lorsque le temps de cuisson est écoulé, relâchez rapidement la pression. Ajouter le vinaigre aux haricots et remuer pour mélanger.

Traduit de : Manning, Ivy Instant pot italian.