



Légumes secs

Haricots blancs à l'américaine



16h30	12h30	4h	0	475
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les haricots

1 litre(s) **Eau**
300 g **Haricots blancs**

Ingrédients pour la sauce

2 c. à café **Huile d'olive**
4 tranche(s) **Bacon**
6 **Oignon(s)**
118 g **Ketchup**
80 ml **Mélasse de sucre
de canne**
2 c. à soupe **Moutarde**
0.5 c. à café **Gros sel**
0.5 c. à café **Poivre**

Étape 1

Préparation des haricots

- 1 Mettre les haricots dans un saladier et les couvrir l'eau. Laisser reposer une nuit jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
- 2 Egoutter ensuite les haricots à l'aide d'une passoire et réserver.

Étape 2

Cuisson des haricots

- 1 Préchauffer le four à 175°C (Th.6).
- 2 Faire chauffer l'huile d'olive dans une cocotte sur feu moyen.
- 3 Couper le bacon en morceaux de 4cm environ à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Ajouter le bacon dans la cocotte et faire revenir pendant 2-3 minutes.
- 5 Eplucher les oignons et ôter leurs extrémités à l'aide du couteau d'office pendant que le bacon cuit.
- 6 Couper les oignons en morceaux de 4cm environ à l'aide d'un couteau éminceur.
- 7 Ajouter les oignons dans la cocotte avec le bacon

jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, soit environ 10-15 minutes.

- 8 Ajouter les haricots dans la cocotte et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 9 Mettre le ketchup, la mélasse, la moutarde, le sel et le poivre puis mélanger.
- 10 Porter le tout à ébullition puis ôter du feu.
- 11 Mettre la cocotte au four et cuire jusqu'à ce que le jus ait bien épaissi, soit environ 4 heures.
- 12 Si le jus s'assèche trop, ajouter un peu d'eau pendant la cuisson.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir la cocotte du four quand les haricots sont cuits.
- 2 Goûter puis rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre si nécessaire puis servir.