

Fasolakia ladera (haricots verts aux pommes de terre et tomates)

Ingrédients

1 kg de haricots verts, fins, parés
2-3 oignons, hachés
1 piment, épépiné, haché
1 bouquet de persil, haché
sel, poivre
beurre pour faire revenir
un peu d'eau
300 g de pommes de terre fermes à la cuisson (Charlotte, par ex.), pelées et coupées en tranches
600 g de tomates, pelées et épépinées (facultatif), coupées en quartiers
2 cs d'huile

200 g de fromage frais (type féta), coupé en dés



Préparation

Préparation: 15 minutes

Prêt en 15 minutes

1. Faire revenir les haricots, les oignons, le piment et le persil dans le beurre, saler et poivrer. Mouiller avec un peu d'eau. Cuire à petit feu 45-60 min, en ajoutant les pommes de terre et les tomates pour les dernières 15-20 min. Laisser refroidir légèrement, rectifier l'assaisonnement avec de l'huile.
2. Dresser les haricots verts tièdes sur les assiettes, répartir le fromage frais.

Le fromage frais suisse type féta, au lait de vache, est disponible chez Coop (Ilios).

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 369 kcal; protéines: 17 g; lipides: 18 g; glucides: 33 g.