

Recette

   flickr



Haricots blancs à la puttanesca

Saison



Niveau 

Peut-être réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des allergènes à déclaration obligatoire (ADO) :

Gluten : possibilité d'utiliser du pain sans gluten.

Ingredients

2 pers.

pour 2/3 personnes

Sauce puttanesca

200g de tomates concassées ($\frac{1}{2}$ boîte)
200g de haricots blancs cuits égouttés
(**1** bocal de **370 ml** poids égoutté **200g**)

$\frac{1}{2}$ cuillère à café de miso* de riz brun
(optionnel pour remplacer les anchois)

1 cuillère à soupe de câpres

1 gousse d'ail

$\frac{1}{2}$ oignon

10 olives noires dénoyautées
et coupées en deux

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel, poivre

Basilic ou persil pour servir Pain à l'ail

2 tranches de pain type campagne

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

$\frac{1}{2}$ gousse d'ail

Origan

Coût

1,98 € / pers.
estimé achat
matières premières



Temps

25 min
de préparation
et cuisson

dont **15 min**
de cuisson



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C

Préparation de la puttanesca

- Eplucher et découper oignon et ail
- Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes.
- Ajouter l'ail et aussitôt les tomates concassées.
- Laissez mijoter 5 minutes.
- Ajouter alors les haricots blancs ainsi que les olives et les câpres (rincés et dessalés)
- Laisser mijoter pendant 10 minutes. Ajouter le miso en fin de cuisson (optionnel) et ajuster si nécessaire l'assaisonnement (sel/poivre) mais attention le miso est déjà salé.

Préparation du pain à l'ail

- Placez les tranches de pain sur une plaque de cuisson. Arrosez les d'un mélange d'huile d'olive, d'ail écrasé et d'origan ciselé. Mettez au four 5 min (juste le temps que le pain soit doré et sans brûler l'ail).
- Déposez les haricots à la puttanesca dans des assiettes creuses.
- Garnir avec un peu de basilic ou de persil. Servir avec le pain à l'ail.

Informations et astuces

- En Italie ce sont surtout des pâtes que l'on sert alla puttanesca. Un plat traditionnel d'origine napolitaine, dont la sauce est faite à base d'ail, de tomates, de câpres, d'olives et d'anchois (que nous allons remplacer ici). Le nom de cette recette donne lieu à plusieurs interprétations et à une légende un peu sulfureuse (elle viendrait des maisons closes de Naples car l'odeur alléchante attirait les clients). Une recette rassasiant et rapide et dont vous pourrez préparer la sauce pour des spaghettis ou mieux des linguines mais pour miser sur l'originalité végétale jusqu'au bout c'est avec des haricots blancs que je vous propose de décliner la recette.
- Pour des convives récalcitrants aux légumineuses (comme les enfants par exemple), mon astuce : les pâtes de légumineuses, par exemple les tagliatelles de haricots de soja noir (ou black bean) qui font merveille avec cette sauce
- Le miso de riz brun : condiment japonais sous forme de préparation fermentée à base de graines de soja ou de riz ou d'orge et de sel marin, d'eau et d'un ferment appelé kôji). Il a une saveur salée et riche en Umami (5ème saveur). Il relève les préparations de type soupes, sauces, marinades, vinaigrette... Il existe plusieurs variétés : miso blanc, brun, noir... la saveur est plus ou moins intense en fonction de la couleur.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : légumes, légumineuses et féculents

Ce plat apporte par personne :
Des légumes (environ 100g)
Des protéines végétales (légumineuses)
Des féculents (pain)

Pour un repas complet, ajouter un apport de crudités (entrée ou fruit) en fonction de l'appétit

Si la recette convient aux diabétiques : OUI mais avec des adaptations sur les apports en glucides. Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Un repas riche en fibres améliore la glycémie.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI,

L'huile d'olive est riche en acides gras polyinsaturés (les omégas 9) reconnus pour leurs effets bénéfiques sur la fonction cardiovasculaire.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

A condition de ne pas mettre trop de sel et de ne pas mettre le miso.

ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur)

