



## Haricots blancs à la bourguignonne

Pour 4 personnes : 800g de haricots blancs cuits et leur jus de cuisson

200g de coulis de tomate

125g de poitrine fumée coupée en dés

2 échalotes hachées finement

huile d'olive

un verre de vin rouge

laurier, romarin, persil, cerfeuil

sel, poivre

- 1) Faire chauffer l'huile dans une grande casserole et faire dorer les dés de poitrine.
- 2) Ajouter le coulis de tomate, thym, laurier et le vin. Mélanger et laisser mijoter deux minutes.
- 3) Ajouter ensuite les haricots blancs et leur jus de cuisson. Mélanger, couvrir et laisser cuire à feu doux 10 minutes ;

**Source** : L'école de cuisine - Les légumes d'hiver  
Editions France loisirs

Céline DELARUE – Diététicienne psychopraticienne – MATHA/ROUILLAC – 06.66.27.45.30