

SOUPE DE HARICOTS ROUGES (cookéo)



Ingrédients :

- 150 g de haricots rouges secs
- 1 oignon émincé
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de pâte d'ail
- 1 c à c de pâte de gingembre
- du thym
- 1 c à s de concentré de tomates
- 1,5 l d'eau
- sel, poivre

Préparation :

- faire tremper les haricots secs pendant 12 heures
- insérer la cuve dans le Cookéo, puis régler celui-ci sur le mode manuel.
- sélectionner la fonction cuisson classique, puis dorer.
- à la fin du préchauffage, ajouter l'huile d'olive, l'oignon émincé, la pâte d'ail et de gingembre, le concentré de tomate et faire dorer pendant 4 minutes
- égoutter les haricots rouges puis les ajouter dans le cuve
- ajouter l'eau, le sel et le poivre
- désactiver ensuite la fonction dorer puis revenir au mode manuel
- sélectionner la fonction cuisson sous pression
- programmer la minuterie sur 60 minutes
- fermer et verrouiller

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2021

<http://thermominoux.over-blog.com>